

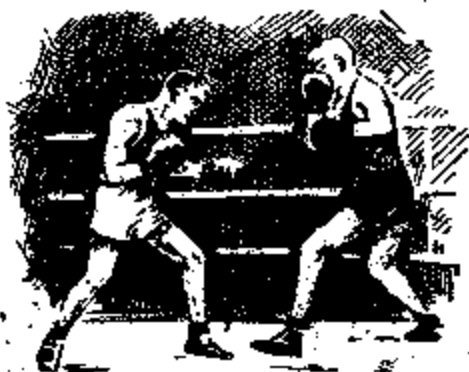
VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

Б. ДЕНИСОВ

Д-33

Техника **ОСНОВА МАСТЕРСТВА В БОКСЕ**



Читальный зал
ВГИФК

Оталинградский Областной
ТЕХНИКУМ
Физической Культуры

Библиотека
ВГИФК

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
«ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»
МОСКВА 1957

ОТ АВТОРА

Мастерство боксера складывается из его техники, тактики, общей физической подготовленности и уровня морально-волевых качеств. Спортсмен, желающий добиться мастерства, стремится в равной мере совершенствовать все его стороны или более тщательно работать над тем, что у него отстаёт. Только высокий уровень всех качеств, умений и навыков приводит к мастерству.

Взаимосвязь отдельных сторон мастерства боксера очевидна: недостаточная физическая подготовленность или воля к победе могут свести на нет самую разнообразную технику и умелую тактику. С другой стороны, физически прекрасно подготовленный спортсмен, если его техника бедна или тактика примитивна, окажется беспомощным против более подготовленного в техническом и тактическом отношениях боксера.

И все же, когда мы отвечаем на вопрос, на чем основывается мастерство боксера, что служит основой, фундаментом мастерства, мы говорим — техника.

Чем разнообразнее техника, тем богаче и тактические возможности боксера. Если боксер в совершенстве владеет передвижениями, его маневры становятся разнообразнее и неожиданнее для противника. Владая различными ударами и их сочетаниями, боксер затрудняет противнику возможность защищаться, а совершенная защита делает его неуязвимым.

Каждая новинка в технике влияет на тактику боксеров, заставляет их искать новые средства защиты, контратаки, побуждает их к творчеству, но теперь уже в области тактики.

Но влияние техники состоит не только в этом.

Боксер, поставивший перед собой цель овладеть техникой бокса, очень скоро убедится, что для любого приема техники он должен приложить много труда. Только много и систематически упражняясь, боксер научится непринужденно, легко, без напряжения и точно применять разученный прием в бою. Он увидит, что каждое упражнение нужно повторять десятки, а в определенных случаях и сотни раз, чтобы в совершенстве им овладеть.

Работа над техникой развивает спортивное трудолюбие боксера, укрепляет его волю, не говоря уже о том, что она сама по себе служит средством физического развития и тренировки боксера.

Задача данной книги — рассказать о технике в боксе, как основе мастерства боксера.

Вопросы методики обучения и тренировки боксера были изложены в других наших работах («Бокс», изд. 1944, 1949 и 1951 гг.). Здесь мы будем излагать только технику бокса, а вопросы методики обучения лишь в необходимом объеме.

В этом уже давно назрела прямая необходимость. Дело в том, что все учебно-методические пособия (независимо от того, рассчитаны они на коллектив физической культуры или на студентов института физической культуры — будущих тренеров) излагают главным образом вопросы, связанные с обучением и воспитанием боксера. Поэтому они содержат вопросы обучения, и вопросы тренировки, и разделы техники, и тактики. Наконец они излагают вопросы организации и планирования учебного процесса, рассказывают об оборудовании зала и спортивном инвентаре.

Естественно, что во всех этих пособиях, в том числе

и написанных автором этой книги, говорится только об основах техники. Для ее детализации не остается места, да в такого рода пособиях это и не нужно. Но зато нужна специальная книга, в которой техника изложена детально, а не только в своей основе.

В самом деле, если пользоваться учебной литературой, то можно, например, подумать, что в боксе существуют только три удара — прямой, боковой и снизу. Иногда можно встретить разновидности — перекрестный удар или легкий повторный прямой удар (джеб). На самом же деле ударов очень много, причем ряд из них нельзя отнести к разновидностям трех основных ударов, настолько они оригинальны, своеобразны. То же можно сказать о передвижениях и защитах.

Автор этой книги в течение многих лет наблюдал за тренировкой и боями лучших боксеров и приложил много усилий к поискам новой, более совершенной техники. В своей работе он убедился, что совершенствованию техники предела нет. Каждое новое поколение боксеров обязательно вносит свою долю в технический арсенал бокса. Много нового автор узнал и из зарубежной литературы и из фильмов, в которых сняты лучшие боксеры мира.

Описывая технику бокса в более широком объеме, чем это принято в первоначальном обучении боксера, автор рассчитывает оказать тем самым помощь боксерам и тренерам в деле повышения спортивно-технического уровня советского бокса и дальнейшего роста мастерства боксеров.

Техника бокса изложена в книге в той последовательности, в какой автор обычно осуществляет обучение боксеров.

В первой части книги систематизирована и изложена техника бокса, составляющая курс начального обучения боксера. Уже в самой классификации приемов возникла необходимость восполнить пробелы, имеющиеся в учеб-

ной литературе, в связи с чем в классификацию введено много новых приемов. В этой части, исключительно в целях классификации, мы называем удары в соответствии с их направлением (прямые, сбоку, снизу) или длиной пути к цели (короткие удары).

Во второй части изложена мастерская техника, в связи с чем больше внимания уделено техническим деталям приемов и их тактическому обоснованию.

Так как многие из описываемых в этой части приемов в существующей классификации не получили еще своего названия или название неточно, автор назвал их так, как это сложилось в его педагогической практике. Если читатели предложат более точные названия, автор с благодарностью воспользуется ими, как и любым другим предложением и критическим замечанием, идущими на пользу общему делу.

Автор приносит свою благодарность А. М. Денисовой и М. И. Перельману за их помощь в подготовке рукописи книги к печати, а также Д. Д. Донскому за его ценные указания к теоретическому обоснованию техники бокса.

ЧАСТЬ I

ТЕХНИКА БОКСА

В методических пособиях, вышедших за последние годы, описаны основные приемы техники, состоящие из трех групп: передвижения, удары, защиты; излагаются также различные сочетания и противопоставления этих приемов. Описанные приемы можно представить схематически, так, как показано на рис. 1, 2, 3.

Представленным на рис. 1, 2, 3 материалом исчерпывается обычно изложение основной техники бокса. В отдельных пособиях встречается описание некоторых вариантов ударов, например перекрестного удара правой или ссылка и краткие указания на то, что могут быть различные варианты ударов, но эти описания приводятся вне системы, как частные случаи.

Между тем все приведенные схемы неполны. Так, в разделе «Передвижения» совершенно нет описания применяемых в бою на ринге скачковых движений, которые мы называем термином «скачок». Не описаны и промежуточные направления передвижений, например влево-вперед, вправо-назад и т. п.

Описание ударов не охватывает их промежуточных форм — между прямыми ударами и ударами снизу; между прямыми и ударами сбоку; между ударами снизу и сбоку. Не описаны также разновидности прямых ударов (короткие прямые удары и др.) и ударов сбоку, а также варианты ударов, связанные с перемещениями и передвижениями различного типа.

В разделе «Защиты» не представлены защиты отстоянной удара, перекрытия, а также так называемые «глухие» защиты и сайд-степы.

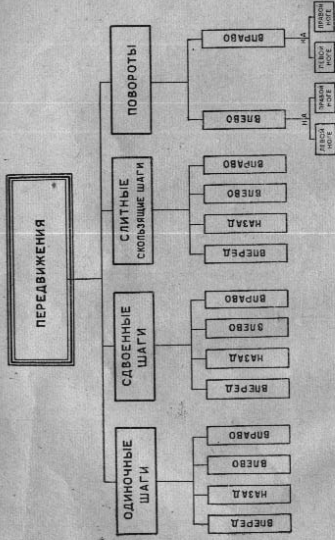


Рис. 1.

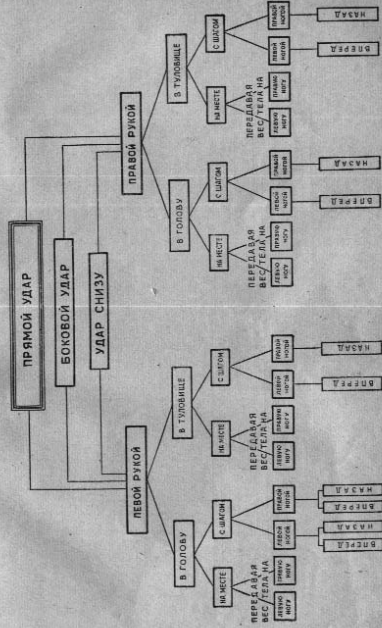


Рис. 2.

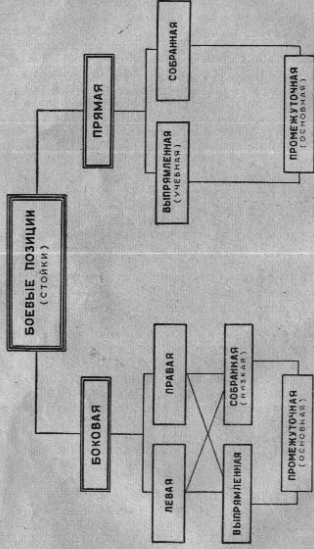


Рис. 4.

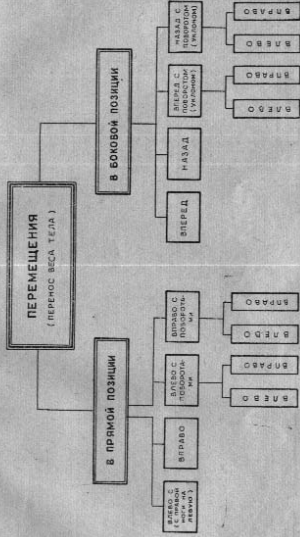


Рис. 5.

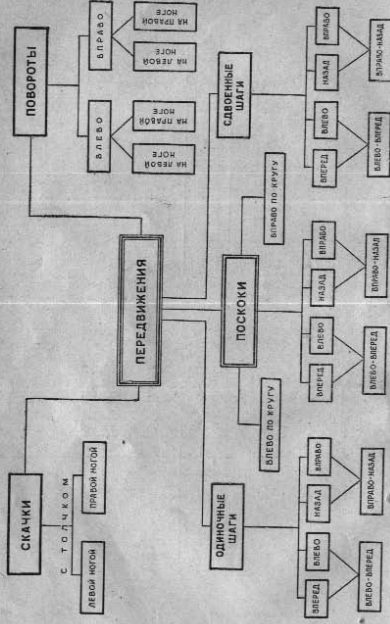


Рис. 6.

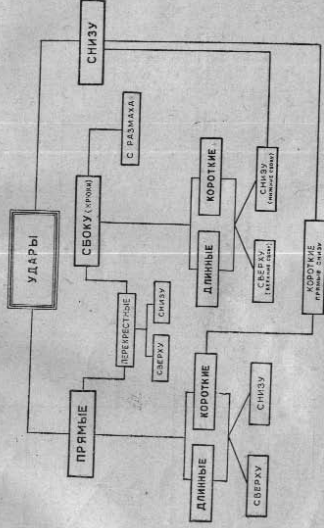
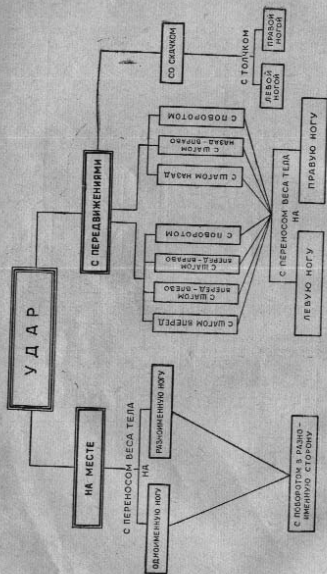


Рис. 7.



Вместе с тем нужно определить, что же следует считать основной техникой. Общепринятые представления о ней, как нам кажется, должны быть несколько дополнены и пересмотрены. Так, например, мы считаем, что короткие прямые удары следует отнести к основной технике. К ней же нужно отнести прямой удар и удар сбоку (крюк) правой рукой, выполняемые с вращательным движением в правом тазобедренном суставе (под шаг левой ногой), в силу того, что этот способ делает удар более быстрым, дальноводным, более эффективным в целом и предохраняет боксера от потери равновесия и так называемого «опасного движения головой».

В каждом отдельном случае, когда наше описание основной техники будет расходиться с общепринятым, мы будем указывать на это в тексте.

1) наименование приема, 2) описание его, 3) тактическое назначение, 4) методические приемы обучения и подготовительные упражнения, 5) наиболее часто встречающиеся ошибки и их исправление.

После описания основной техники будут изложены варианты приемов с указанием, на каком этапе обучения следует предлагать данный прием и его варианты.

ПОЛОЖЕНИЕ КУЛАКА ПРИ УДАРЕ

Во всех существующих пособиях, а также в правилах бокса указывается, что удар следует (и разрешается) наносить только головками пястных костей в сочленении их с первыми фалангами пальцев, сжатых в кулак. Это требовалось необходимо и для того, чтобы удар был действенным, и для того, чтобы он соответствовал правилам, т. е. не был запрещенным (рис. 9, 10).

Это требование известно и тренерам и боксерам. Но в боевой практике бывают случаи, когда боксеры наносят удары неправильно: открытой перчаткой (не сжимая кисти в кулак) или внутренней стороной перчатки (местом, соответствующим вторым и третьим фалангам пальца), или ребром перчатки (у основания большого пальца).

Значит, недостаточно только требовать, чтобы боксеры правильно выполняли удары. Необходимо выяснить причину ошибок. Наши наблюдения позволяют сделать

вывод, что все названные выше ошибки и нарушения происходят по одной и той же причине: кулак и локоть бьющей руки во время движения к цели не идут по одной и той же линии, а движутся в разных плоскостях; если

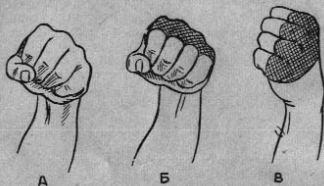


Рис. 9. Положение кулака при ударе: А — правильно сжатый кулак, Б и В — части кулака, которыми следует наносить удары (зачернены)

локоть ниже кулака, происходит удар внутренней стороной перчатки или открытой перчаткой; если же он движется выше кулака, боксер наносит удар преимущественно

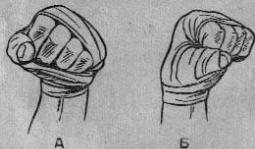


Рис. 10. Забинтованный кулак боксера: А — вид спереди, Б — вид сбоку

но сочленением пястной кости и первой фаланги указательного пальца, либо основанием большого пальца, либо пястью (тыльной стороной перчатки), что неизбежно ведет к ушибам. Искажение движения удара часто проис-

ходит и потому, что боксер наносит его только движением руки, не вращая туловища.

Чтобы правильно нанести удар, нужно:

1) предплечье и плечо (локоть) направлять в одной плоскости с идущим к цели кулаком. Плоскость эта может быть горизонтальной, вертикальной и наклонной (снизу вверх и сверху вниз);

2) движение удара сочетать с вращательным движением туловища;

3) в момент соприкосновения с целью кулак плотно сжимать.

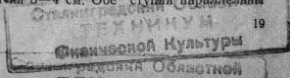
В некоторых вариантах ударов, например в перекрестных ударах или «штопорных» вариантах прямых ударов, первое условие (движение плеча и предплечья в одной плоскости) выполнить нельзя. Но и здесь важно, чтобы в заключительной части удара, когда, например, кулак уже обошел препятствие (руку противника), предплечье находилось на одной линии с кулаком — на линии, по которой кулак направлен к цели.

Самое положение кисти, сжатой в кулак, при ударе связано с положением плеча и предплечья. Если локоть опущен, то кисть супинирована (удары снизу) — повернута пальцами к себе — или занимает среднее положение между пронацией и супинацией (удары сбоку и прямые). Чем выше локоть во время удара, тем больше у боксера необходимости пронировать кисть.

БОЕВЫЕ ПОЗИЦИИ

Исходное положение, из которого боксер начинает боевые действия и в которое возвращается после того или иного приема атаки и защиты, называется боевой позицией, или боевой стойкой (рис. 11). Ряд авторов правильно подчеркивает, что позиция в боксе — это поза боевой готовности, в которой выражается установка боксера на внимание, его стремление в любой момент быть готовым к любым боевым действиям.

Обучение боксера следует начинать с основной позиции: ноги, относительно выпрямленные и ненапряженные, боксер ставит на ширину плеч, опираясь на переднюю часть стопы. Левую ногу ставит на всю ступню, но лишь слегка касается пяткой пола. Пятку правой ноги приподнимает над полом на 3—4 см. Обе ступни параллельны



и направлены на противника (мизинцем левой ноги как бы указывая на него). Вес тела равномерно распределен на обе ноги. Туловище повернуто вперед левым плечом, которое (плечевой сустав) приподнято несколько выше правого. Живот слегка втянут, а таз — немного подан вперед. Отклонять туловище вправо и влево не следует. Голова слегка наклонена и опущена подбородком на грудь. Левая рука плечом (до локтя) прикрывает туловище. Кулак ее полусжат и направлен на голову противника. Локоть отходит от туловища не больше 10—12 см. Локтем правой руки боксер закрывает правую сторону туловища; кулак ее полусжат и находится у подбородка (большой палец у середины подбородка); кулак также направлен в сторону противника. Защищая лицо, боксер должен быть в то же время готовым нанести удар правой рукой (рис. 12, 13).



Рис. 11. Основная позиция боксера.

Тактическое назначение позиции — создать возможность боксеру наблюдать за противником и маневрировать перед началом решительных действий, а также в

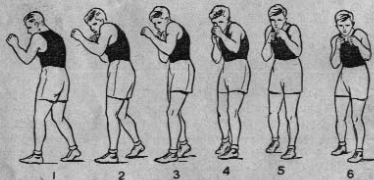


Рис. 12. Основная позиция боксера (без перчаток). Положение головы, рук, туловища и ног. Вид сбоку и спереди.

случае необходимости защищаться от атакующего противника. Поэтому боевая позиция должна быть удобной для самых разнообразных действий и во всяком случае служить удобным исходным положением для основных

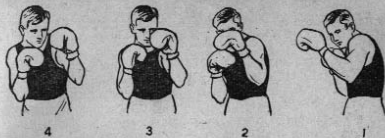


Рис. 13. Основная позиция боксера в перчатках (вид с различных сторон)

передвижений, ударов и защит. Правда, у боксера может быть очень большое количество исходных положений, кроме основной стойки, так как в бою ему приходится совершать самые различные движения, атакая на противника или защищаясь от него.

Это значит, что удары и защиты приходится делать и из иных исходных положений, а не только из основной боевой позиции. Но другие исходные положения и приводят к тому, что возникают варианты техники, о которых мы будем говорить ниже. Вся же основная техника может быть выполнена из боевой позиции, а поэтому, обучая боксеров технике основных ударов и защит, предлагая им выполнять приемы из основной боевой позиции.

Чтобы занять положение боевой позиции нужно:

- 1) поставить ноги на ширину плеч,
- 2) отставить правую ногу на полшага назад,
- 3) приподнявшись на носках, сделать пол-оборота на право,

4) поставить руки и голову в положение, которое необходимо для боевой позиции.

Такой прием необходимо применять до тех пор, пока боксеры не научатся правильно занимать позицию и определять положение рук, ног и туловища, не глядя, мышечным чувством.

Большая часть ошибок в боевой позиции происходит у боксеров во время передвижений, о чем мы и упомянем в соответствующем разделе работы.

В боевой позиции происходят чаще всего следующие ошибки:

1) ноги ставят шире или значительно шире плеч. От этого боксер все свои движения выполняет напряженно, с ошибками, с трудом передвигается, запаздывает в движениях, напряжен. Чтобы ученик исправил эту ошибку, ему нужно постоянно указывать на нее. Полезно иметь в зале зеркало, в котором боксеры могли бы проверять, правильно ли они выполняют тот или иной прием;

2) таз оттянут назад (по этой причине допускаются ошибки, указанные в пп. 3 и 4);

3) туловище излишне наклонено вперед;

4) голова поднята («задрана»), подбородок выдвинут вперед. Ошибки, описанные в пп. 3 и 4, могут поставить боксера в тяжелое положение, особенно при резком ударе в подбородок.

Если исправить вторую ошибку, напоминая боксеру о необходимости слегка подавать таз вперед, то легко устраняются и последующие ошибки — туловище принимает правильное положение, сгибаясь в верхней части позвоночника (в области грудных и шейных позвонков), голову боксер опускает на грудь к левому плечу и ключице;

5) туловище наклонено вправо или влево, в связи с чем боксер искажает и все основные движения;

6) левая рука направлена предплечьем вверх или вправо, а не на противника. От этого в последующем боксер будет наносить прямые удары неверно, шлепком сверху или сбоку («наотмашь»), а для ударов сбоку требуется слишком большой замах;

7) локти излишне приподняты, открывают туловище и искажают движения ударов.

Чтобы исправить перечисленные ошибки, необходимо постоянно указывать на них боксеру, а также показывать правильную позицию в исполнении других боксеров, не говоря уже о том, что сам тренер должен четко и точно показывать позицию.

Очень важно, чтобы тренер умел правильно и образно объяснить, чего он хочет от ученика. Так, например, если ученик отводит локти в стороны, ему следует указать: «Опустите локти. Они очень «тяжелые» и тянут вниз. Опустите локти, как будто они тянут вниз».

Мы указали выше, что обучать следует основной боевой позиции. На более поздних этапах обучения, когда выявляются индивидуальные особенности учеников, у многих из них изменится и боевая позиция. Они найдут ее либо сами, либо с помощью тренера.

Различных отклонений от основной позиции может быть много, но в целом они сводятся к одному из двух вариантов:

1) выпрямленной позиции, больше повернутой левым боком к противнику. Такая позиция удобна для атакующих и защитных действий на дальней дистанции. Пользуются ею по преимуществу боксеры высокого роста, обладающие длинными руками, что, естественно, заставляет их предпочитать дальний бой;

2) собранной, низкой позиции, в которой боксер больше развернут обоими плечами к противнику, слегка сгибает ноги и туловище, руки же держит в готовности

для коротких ударов. Эту позицию применяют физически сильные боксеры, стремящиеся сблизиться с противником и вести ближний бой. Форма боя, а отсюда и позиций избираются.

Отметим еще одну особенность стойки, связанную с характерологическими чертами боксера. Боксеры активные и решительные, пользующиеся наступательной тактикой и стремящиеся все время атаковать противника, в боевой позиции вес тела смещают на правую ногу, чтобы иметь возможность делать ею толчки для движения вперед, а левой свободно вышагивать в направлении на противника. Боксеры же, предпочитающие защитную манеру боя или бой, построенный на контратаках, наоборот, стараются вес тела переносить на левую ногу. В этом случае они в любой момент могут, сделав толчок левой ногой, отскочить назад для того, чтобы защититься, а вслед за этим контратаковать.

Тренер должен различать, нужно ли считать ошибкой то или иное отклонение боксера от основной боевой позиции. Если боксер, видоизменив боевую позицию, начинает действовать правильнее, технически более точно, если его движения становятся быстрее и исчезает общая скованность, если он станет лучше осваивать технику в целом, то все это может служить признаком целесообразного для него варианта позиции. Наблюдение за боксером из урока в урок позволит тренеру принять правильное решение.

ПЕРЕМЕЩЕНИЯ

Все основные движения — передвижения, удары и большая часть защит — боксер сочетает с переносом веса тела с одной ноги на другую. Более того, такой перенос веса тела с одной ноги на другую и обратно составляет основу правильной техники боксера. Почти ни одно движение боксера не может быть действенным, если в основе координации не положено перемещение веса тела.

Поэтому боксер должен усвоить перемещения, т. е. овладеть движениями, с помощью которых он переносит вес тела с ноги на ногу раньше, чем он начнет изучать передвижения, удары и защиты.

Перемещения изучают в боковой и «прямой» позициях.

В боковой (основной) позиции разучивают три вида перемещений:

1. Толчком носком левой ноги боксер переносит вес тела на правую (сзади стоящую ногу), а затем — обратно. Это перемещение служит основой для шагов вперед и назад, а также для встречных и ответных ударов на месте, преимущественно прямых и низких.

2. Такое же перемещение, но соединенное с поворотом туловища (сайд-степ): при движении вперед — поворот влево, при движении назад — поворот вправо. Это же движение можно дополнить небольшим уклоном влево и вправо.

Такие перемещения составляют основу шагов влево и вправо, а также следующих движений:

1) перемещение на левую ногу с поворотом туловища (уклоном) влево: уклонов влево, встречных ударов правой, ответных ударов левой, отбивов правой рукой, отбивов левой рукой, остановок (перекрытий) удара левым и правым предплечьем, подставок ладонной части правой перчатки, подставок тыльной части правой перчатки;

2) перемещение на правую ногу с поворотом туловища (уклоном) вправо: уклонов вправо, встречных ударов левой, ответных ударов правой, отбивов левой рукой, отбивов правой рукой, остановки (перекрытия) удара правым и левым предплечьем, подставки ладонной части правой (и левой) перчатки, подставки тыльной части левой перчатки.

3. Такое же перемещение, но соединенное с поворотом туловища: при движении вперед — с поворотом туловища вправо, при движении назад — с поворотом туловища влево.

Эти перемещения составляют основу следующих движений:

1. Перемещение на левую ногу с поворотом туловища вправо (сайд-степ влево): встречных ударов левой, ответных ударов правой, отбива левой рукой вправо и вверх, отбивов правой рукой, подставки левого плеча (плечевого сустава) и правой перчатки (ладони), подставки тыльной стороны левой перчатки, перекрытия левой рукой левой же руки противника (накрест).

2. Перемещение на правую ногу с поворотом туловища влево: некоторых встречных ударов правой, ответных ударов левой, отбивов правой рукой, отбивов левой рукой, подставки тыльной стороны правой перчатки, подставки ладонной стороны левой перчатки, перекрытия правой рукой правой руки противника (накрест).

Вначале обучают всем этим перемещениям, давая их как учебное упражнение, не соединяя с ударами и защитами. В дальнейшем же, когда переходят к разучиванию ударов и защит, они становятся основой того или иного удара или защиты и их изучают в зависимости от сложности приема целостным или расчлененным методом.

В «прямой» * позиции разучивают такие перемещения:

1. Перенос веса тела с правой ноги на левую и обратно. Этим упражнением подготовительного характера создают представление у боксера о том, как нужно делать толчок носком ноги, с которой вес тела перейдет на другую, и помогают ему усвоить самое ощущение переноса веса тела с ноги на ногу.

II. Перенос веса тела с правой ноги на левую и обратно с поворотом туловища в одноименную сторону («перекачка»).

Данное движение служит основой всех приемов — ударов, защит, передвижений, построенных на перекрестной координации. Это движение довольно сложно. Наиболее трудно соединять перемещение с поворотом. Многие начинают делать поворот, прежде чем перенесут вес тела на другую ногу, из-за чего не удается самое перемещение. Поэтому обучать этому перемещению следует расчлененно в таком порядке:

- 1) переносить вес тела с ноги на ногу,
- 2) переносить вес тела с ноги на ногу, слегка отрывая от пола носок свободной от веса тела ноги,
- 3) переносить вес тела с ноги на ногу с поворотом на опорной ноге (в одноименную сторону), слегка отрывая от пола носок свободной ноги,

* Прямой называется позиция, в которой боксер обращен лицом к воображаемому противнику, ноги расставлены на одной линии на ширине плеч, ступни параллельны, руки свободно согнуты в локтях, голова опущена. Эта позиция имеет преимущественно учебное значение, в которой усваиваются основные движения боксера. В бою ее применяют при сближении, а в особенности для преследования противника.

4) переносить вес тела с ноги на ногу с поворотом в одноименную сторону, не отрывая от пола свободной ноги, а лишь несколько поворачивая ее пяткой наружу.

Только после того, как движение будет усвоено в целом, можно соединять его с движением разучиваемого удара или защиты.

III. Перемещение в прямой позиции с поворотом в разноименную сторону. Это перемещение составляет основу всех приемов, построенных на одноименной координации. Движение несложно, и разучивают его целостно.

IV. Перемещение, соединяемое с поворотом на носках в разноименную сторону. Одновременно с переносом веса тела на левую ногу, которую боксер несколько сгибает (слегка приседает на ней), он выполняет на носках поворот вправо; ноги и туловище поворачивает на 90° вправо по отношению к исходному положению. Так же выполняют и перемещение на правую ногу. Это движение служит основой для боковых шагов, а также для ударов снизу.

Как же обучать боксеров перемещениям?

Все перемещения разучивают как подготовительные упражнения, вначале не соединяя их с основными техническими приемами. Кроме того, перемещения следует сделать основой ряда гимнастических подготовительных упражнений.

Поэтому ряд упражнений в подготовительной части урока, особенно принятые у боксеров упражнения на ходу, следует строить на перемещениях типа разноименной и одноименной координации. Такого рода упражнений может быть построено очень много. В качестве примера можно привести следующие:

1) исходное положение — руки горизонтально, согнуты на высоте груди, кисти сжаты в кулак. Повороты туловища: под шаг левой — влево, под шаг правой — вправо;

2) исходное положение — руки свободно согнуты у груди; под счет 1, 2, 3 на первый счет под шаг левой, не сгибая левой ноги, доставать правой рукой носок левой ноги; на следующие два шага (счет «два, три») — выпрямляться, делая повороты туловищем в сторону выпячивающей ноги. Затем то же левой рукой и т. д. В упражнениях на ходу боксеры усваивают и сочетание с перемещениями основных движений — ударов и защит, построенных на разноименной и одноименной координациях.

Удары и защиты на ходу в качестве подготовительных упражнений следует применять на всех этапах обучения.

Обучению самой технике ударов и защиты, а также и передвижений должно обязательно предшествовать усвоение того перемещения, на котором основан данный технический прием. Если этот принцип будут всегда соблюдать, техника боксера станет значительно чище, его движения более точны и организованы.

ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

К передвижениям боксера относятся: одиночные шаги, подскоки, повороты и скачки.

Одиночные шаги из левосторонней боевой позиции могут следовать один за другим, но начало и конец каждого шага легко фиксируются зрительно. Каждый шаг представляет собой законченное движение, после которого боксер приходит в положение боевой позиции. Шаги могут быть направлены вперед, назад, вправо, влево, а также в промежуточные направления — влево-вперед, вправо-назад. Шаги вправо-вперед и влево-назад применяют исключительно в тактических целях, так как они связаны с переменной боевой позицией.

Боевая практика выработала ряд способов передвижений, обеспечивающих боксеру возможность сохранять равновесие и боевую позицию.

Основа их заключается в том, что боксер не меняет боевой позиции и, передвигаясь по рингу, не перекрещивает ног; движение шага боксер выполняет ногой, ближней к стороне движения, — вперед, влево, вперед-влево левой ногой; назад вправо, назад-вправо правой ногой.

Движение боксер начинает с толчка носком ноги, дальней от стороны движения: шаги вперед и влево — с толчка носком правой ноги; шаги назад и вправо — с толчка носком левой ноги. Толчковую ногу подтягивать к опорной в положение боевой позиции.

Выпавшую ногу не следует ставить на пятку, а только на переднюю часть ступни, у основания большого пальца, что придает движению шага необходимую мягкость.

Подскоки (мы предлагаем это наименование вместо существующего «слитные скользящие шаги» или

«приставные шаги») есть слитное, как бы скользящее над полом движение (но никак не шаги), состоящее из непрерывно следующих друг за другом, сливающихся друг с другом, скользящих скачков. Подскоки представляют собой основную тип передвижения боксера, и их чаще всего следует применять в бою на ринге. Выполнять подскоки можно в тех же направлениях, что одиночные шаги.

Техническая особенность подскоков, помимо их непрерывности, заключается в том, что любая нога может быть толчковой, независимо от направления движения. После первых толчковых движений подскоки происходят как бы по инерции.

Повороты в самых различных направлениях выполняются на передней части стопы как правой (стоящей сзади), так и левой ноги.

Скачки как самостоятельный тип передвижений применяют редко. На их основана техника некоторых ударов, поэтому описание скачков мы относим к соответствующему разделу данной работы.

Передвижения составляют важнейшее средство тактики боксера. Все тактические действия и комбинации, почти без исключений, основаны на различных передвижениях.

С помощью одиночных шагов, подскоков, поворотов и скачков боксеры осуществляют: маневрирование и разведку, сближение и атаку, отход и контратаку, защитные действия и выход из боя. Передвижением можно пользоваться как финтом и откладывать инициативу противника от предполагаемых действий. Различными шагами и подскоками можно изменять боевую дистанцию. Наконец с передвижениями и перемещениями боксеры сочетают все технические приемы.

Необходимо отметить наиболее важные особенности передвижений. Разберем их на примере шагов.

1. Шаг вперед и вперед-влево, в особенности последний, боксеры применяют для сближения с противником и непосредственно для атаки. С помощью шага вперед-влево боксер раскрывает противника. Увеличивая и уменьшая длину шага, боксер регулирует расстояние между собой и противником (рис. 14).

2. Шаг назад и назад-вправо применяют преимущественно для защиты, выхода из боя и для подготовки

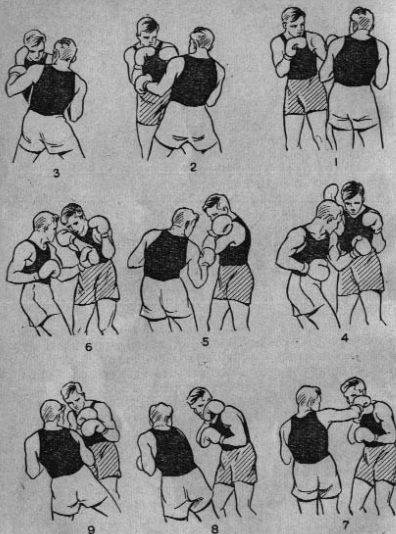


Рис. 14. Атака шагом влево-вперед левой ногой. Копия с кинограммы: заслуженный мастер спорта С. Шербаков (атакует) и боксер Б. Новиков (защищается)

контратаки. Этот шаг, сопровождаемый немедленным шагом вперед с ударом («челночное» движение, «челнок») — одно из наиболее простых и действенных средств контратаки. Длительность шага зависит от конкретной обстановки и определяется в соответствии с характером атаки противника и дистанцией.



Рис. 15. Шаг защиты (боксер слева) — вправо-вперед правой ногой; шаг выхода из боя (боксер справа) — вправо-вперед левой ногой



Рис. 16. «Порочный» шаг — вперед-влево правой ногой (боксер справа)

3. Шаг вправо и вперед-вправо правой ногой — в основе защитное движение. Передвижением вправо боксер разрывает дистанцию и выходит из-под угрозы удара правой руки противника. Боксер, передвигающийся вправо, сам не может атаковать правой рукой. Поэтому, чтобы атаковать, он должен рынком изменить направление передвижения, т. е. после шагов вправо неожиданно сделать шаг влево (рис. 15).

Шаг вправо-вперед правой ногой в отдельных случаях может служить и для атаки встречным ударом левой рукой в голову и туловище. Такой удар часто применял заслуженный мастер спорта Н. Королев, предварительно подготовив атаку финтом (правой рукой).

4. Шаг влево-вперед правой ногой следует считать ошибкой. После такого шага боксер попадает в положение правосторонней позиции под угрозу и действие ударов правой руки противника (рис. 16).

5. Шаг вправо левой ногой и шаг влево правой ногой — ошибки, приводящие к тому, что боксер, перекре-

шивая ноги, попадает в неустойчивое положение и может потерять равновесие даже от легкого удара.

6. Шаг вправо-вперед левой ногой выводит боксера из боя, ставит его спиной к противнику. Изредка можно использовать такой шаг, например, для того, чтобы выйти из угла ринга. В большинстве же случаев такой шаг нецелесообразен (см. рис. 15).

Изучать передвижения нужно в боевой позиции. Предварительные навыки в подскоках формируют в подготовительных упражнениях, в которых подскоки выполняются еще не в боевой позиции: левым и правым боком вперед; левым и правым боком назад; попеременно (по 2—3 подскока) левым и правым боком вперед; попеременно левым и правым боком назад. То же делают и в положении боевой позиции. Смена позиции в данном случае будет служить добавочным координационным упражнением.

Одиночные шаги выполняют в боевой позиции по направлениям вперед, назад, влево, вправо и в промежуточных направлениях. Особенно важно, после того как будут усвоены одиночные шаги, обучить занимающихся различным сочетаниям шагов, например. вперед-назад, влево-вправо; вперед-влево, назад-вправо и т. п. Особенно важно выработать у боксеров уверенный и прочный навык и быстрое «челночное» движение (шаг назад — шаг вперед).

Разнообразные сочетания шагов нужно применять и в качестве подготовительных упражнений.

По мере того как боксеры будут осваивать технику передвижений (а в дальнейшем и сочетание их с ударами и защитами), упражнение в них следует переносить в подготовительную часть урока. Задача таких упражнений — поддерживать выработанный навык, автоматизировать его. Важно подчеркнуть, что всякое движение вперед или влево (в левосторонней позиции) требует, чтобы вес тела предварительно был смещен на правую ногу, а движения назад, назад-вправо — на левую ногу.

Повороты боксеры обычно легко усваивают (с первого показа), и на них мы останавливаться не будем.

Обучая передвижениям, преподаватель сталкивается чаще всего с такими ошибками:

1. Одиночные шаги:

1) боксер, передвигаясь вперед, ставит ногу на пятку или на всю ступню; делает излишне большой шаг; сильно

сгибает ноги; большой палец вышагивающей ноги направляет на противника; отводит назад таз. В других передвижениях перекашивает ноги и т. п. Все эти ошибки (каждая в отдельности и в различных сочетаниях) лишают передвижение мягкости, делают его грубым и заметным. Боксер, допускающий эти ошибки, обычно скован, плохо маневрирует.

Постоянными указаниями тренер может исправить все эти ошибки. Но важно не только постоянно указывать на ошибку, но и требовать, чтобы боксер тут же исправил ее. Очень важно, чтобы тренер умел ясно определить существо и причину ошибки и показать, как исправить ее. Иногда простого указания, создающего образное представление о характере движения, достаточно, чтобы боксер немедленно исправил ошибку.

Такие советы, как «покажите мизинцем пятающей ноги, куда вы хотите шагнуть» или «попробуйте носком ноги, не вязко ли» обычно сразу же приводят к положительным результатам;

2) передвигаясь, боксер искажает положение позиции — ноги ставит слишком узко или широко, искажает правильное положение рук, туловище излишне сгибает вперед или в стороны и т. п.

Здесь преподаватель, постоянно поправляя учеников и упражнения их, стремится к тому, чтобы боксеры вырабатывали у себя мышечное чувство, с помощью которого (даже без зрительного контроля, с закрытыми глазами) они могли бы занимать правильное положение позиции и возвращаться в него после того или иного боевого движения.

2. Подскоки. Здесь обычно допускают такие ошибки: боксеры, передвигаясь, приставляют одну ногу к другой вплотную или слишком близко (уже ширины плеч); делают подскоки не настольно, а слишком высоко, как бы прыжками; волочат ступни по полу, шаркают ногами; держат ноги излишне согнутыми; ставят ноги чересчур широко и делают очень большие подскоки (длина подскока должна быть не более 30—40 см).

Все эти ошибки легко исправить. Точный показ и постоянное указание на ошибки обычно позволяют быстро устранить недостатки боксера.

Упражняться в передвижениях следует на всех этапах обучения и тренировки, независимо от степени ма-

стерства боксера. Наоборот, боксеру-мастеру необходимо как можно больше упражняться в передвижениях на ринге и строить разнообразные комбинации передвижений как во время тренировочного боя, так и в специальных упражнениях.

Чем легче и непринужденнее передвигается боксер на ринге, тем разнообразнее становится его техника, тем шире будет круг тактических задач, которые он сможет перед собой ставить и разрешать.

Быстрые, ловкие, разнообразные передвижения во многом определяют мастерство в боксе, и поэтому нужно на протяжении всего курса обучения и в повседневной тренировке передвижениям уделять самое серьезное внимание.

УДАРЫ И ЗАЩИТЫ

Удар боксера настолько силен, что изумляет человека, не знакомого со спортом. Удар тяжелого и сильного человека, не знающего техники бокса, обычно слабее удара обыкновенного, среднего боксера, уступающего первому и в росте, и в весе, и в силе.

Чем же это объясняется? Мы знаем, что по закону механики формула живой силы, которой измеряются удары, выражается так:

$$\Sigma = \frac{m \cdot v^2}{2},$$

где m — масса, принимавшая участие в действии, v — скорость.

В ударе человека, не знающего техники бокса, обычно движется только рука. Но ведь и масса ее невелика, и скорость незначительна. Удар, наносимый боксером, выполняет не только рука; более того, она играет при этом меньшую роль, так как служит только передатчиком наращенной скорости.

Боксер начинает большую часть ударов с толчка носком правой ноги. Затем в движение последовательно, волнообразно включаются мышцы бедра, туловища, плеча и, наконец, самой руки. Кроме того, при ударе боксер использует бросок всего тела в направлении удара, иногда резкий наклон туловища вперед или «вращающий момент» (например, при кружке).

Некоторые боксеры, особенно более высокие, чем их противники, увеличивают скорость движения ударной массы, используя еще одно движение, обрушивая на противника удар сверху вниз.

В совокупности все эти скорости движений суммируются, передаются руке и создают разительный эффект.

Учитывать все это следует в построении и изучении всех ударов, а не только ударов сверху.

Поэтому распространенное ранее среди боксеров мнение, будто «рука (или удар) идет с ногой» — фактически неправильно. Мастер всегда донесет удар по цели на мгновение раньше, чем нога коснется пола. Нога должна лишь помочь предотвратить падение в случае промаха. Если же нога коснется пола раньше, чем рука дойдет до цели, и окажется притом далеко выпесенной вперед, то значительная часть скорости тела погасится и удар будет менее сильным. Получится разложение скоростей и, как принято говорить, «удар уйдет в пол».

Нельзя также, нанося удары в туловище, сильно уклоняться в сторону. Для таких ударов (как и всех прямых ударов вообще) следует посылать тело вперед, помня, что это движение создаст сумму скоростей, от которых и зависит сила удара.

Всякое излишнее уклонение от линии удара вызывает разложение скоростей, ослабляет этим действие удара и, кроме того, сокращает его дальность.

Удары мы разделяем на «типовые» и «варианты». К первым относятся удары, основанные на законе сложения скоростей, ко вторым — удары, в которых этот закон менее выражен.

Что важнее в ударе — масса или скорость? Вопрос не сложен. Если в ударе участвует большая масса, но при этом будет выключена скорость, то удар не будет полноценным. Даже если он дойдет до цели, им можно только отбросить противника, даже опрокинуть (столкнуть), но не поразить, не потрясти его. Обычно же удары любой силы, если они недостаточно быстры, боксер успеваает отразить, и они не достигают цели, лишь отнимают у атакующего значительную часть общего запаса его сил.

Удары скорые, быстрые более ценны. Они всегда скорее и вернее достигают цели, обеспечивая победу хотя бы «по очкам». Но без участия ряда звеньев тела они все же неполноценны, несильны и лишают бокс элемента

реальной боевой угрозы, низводя его на положение «благородного спорта фехтования кулаком».)

Вопрос об ударах в боксе, об их силе и эффективности далеко не прост. Человеческий организм, производящий ту или иную работу в боксе, конечно, не может быть полностью уподоблен тарану, молоту или другим ударяющим механизмам. Как бы ни фиксировались мышцами части человеческого тела, сила удара в местах сочленений из-за упругости мышц всегда теряется.

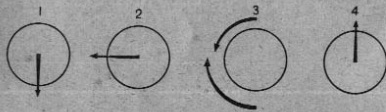


Рис. 17. Скорость 1—это скорость под действием веса тела, участвующая во всех ударах, если они направлены несколько сверху вниз.

Скорость 2—это скорость движущегося вперед тела и боковой руки. Она входит составной частью в скорость боковой руки, если соединяется с движением к противнику, и служит основой всех прямых ударов, падающих с дальней дистанции.

Скорость 3—это скорость вращения тела, основанная во всех ударах сбоку или так называемых «фланговых» ударах. Но она входит как непремешное добавление в скорость боковой руки и во всех других ударах, когда они сопровождаются поворотом туловища.

Скорость 4—это основная скорость ударов снизу, она входит как добавочная во все удары, если они направлены снизу вверх

Особенности деятельности и движения человеческого тела, изучаемые биомеханикой, вносят множество неожиданных поправок в упрощенные представления и заставляют очень осмотрительно применять некоторые из законов механики в боксерской практике.

Это побуждает нас дополнить раздел о силе удара определением и анализом основных скоростей, в известных сочетаниях участвующих во всех ударах боксера и составляющих скорость движения кулака в каждом из полноценных ударов. Скорости эти таковы (см. рис. 17).

Скорость 1—это скорость от действия веса тела, которая всегда в той или иной степени входит во все удары, если они направлены несколько сверху вниз. Многие мастера, не имея ни малейшего представления о теоретическом обосновании действия силы веса в тех ударах,

которые они наносили сверху вниз, когда были выше своих противников ростом и как бы «обрушивались» на них в атаке, нашли и оценили это действие в своей боевой практике.

Скорость 2—это составная скорость всех ударов, сопровождаемых шагом вперед или вообще движением к противнику. Во всех атакующих ударах, и особенно в ударах фронтальных типа прямых, эта скорость движущегося тела и боковой руки играет первостепенную роль. Но использование какого-либо одного вида скорости никогда не даст наибольшего эффекта. Применять любую, соответствующую удару скорость очень важно, но сочетать в этом ударе два или три вида скорости еще лучше.

Поэтому к любому из прямых ударов, основанному на скорости 2, обязательно присоединяется скорость 3—добавочного поворота плечевого пояса в момент движения кулака к цели. Еще лучше, если к прямым ударам, когда они направлены сверху вниз, добавляется часть скорости 1 или, когда эти удары направлены снизу вверх, скорость 4.

Скорость 3—это скорость вращения, на которой основаны все фланговые удары (удары сбоку). Однако она входит неизменной составной частью во все или почти во все другие удары. Этой скоростью в ударах боксера, даже если их наносить без движения или броска вперед на противника, объясняется их нокаутирующий эффект. Если в этих ударах к скорости вращения добавлены скорость движущегося вперед тела (скорость 2) в виде броска на противника и скорость, вызванная силой веса (скорость 1), когда удар направлен несколько сверху вниз или снизу вверх (скорость 4), то от этого силовой эффект, конечно, только увеличивается.

В тех случаях, когда удары направлены снизу вверх, например, при ударах снизу (апперкотах), главной будет скорость 4. Источником этой скорости служат главным образом мышцы—разгибатели ног и туловища (спины), и она всегда входит как добавочная скорость в любые иные удары, если только они направлены снизу вверх.

Поэтому скорости 1 и 4, будучи в любых комбинациях ударов противоположными по направлению, одна с дру-

гой никогда не встречаются. Таково теоретическое обоснование правильного построения ударов боксера и использования скоростей движения частей тела в создании скорости бьющей руки.

Однако правильное построение удара и использование скоростей в нем это одно, а производимый ударом эффект — другое. К сожалению, термины «сила удара» и «эффект», производимый тем или иным ударом как его результативное действие, тренеры и боксеры очень часто смешивают. Эти понятия объединяют в одно, хотя они различны. Можно совершенно правильно построить удары и не менее правильно и сильно нанести их, но эффект получить различный. Удар может вызвать шокаут, но может не дать никакого эффекта; все зависит от ряда приходящих обстоятельств. К ним относятся и правильно выбранный момент удара, и отсутствие защиты у противника, и условия, позволяющие точно попасть в «уязвимое» место обязательно нужным местом кулака, и умение довести накопленную энергию до цели. Останемся подробнее на двух последних явлениях.

Рассмотрим «разложение скоростей» в ударе боксера. Движение массы тела в направлении к противнику и движение массы ударяющей руки должны максимально совпадать, давая в итоге сумму скоростей тела и руки (рис. 18).

Практика, однако, показывает, что это недостижимо, так как боксеру часто приходится уклоняться в сторону от направления удара.

Особенно характерно проявляется это в прямых ударах по туловищу, когда их наносят как встречные контрудары против атаки прямыми ударами в голову. Здесь чем глубже делаются уклоны в стороны, чтобы лучше защититься, тем меньше эффект удара (рис. 18). С уменьшением силы удара в этих случаях уменьшается и его дальность. И, наконец (в крайне выраженных случаях), и сила, и дальность удара настолько уменьшаются, что не дают никакого эффекта.

Случаев потери скорости во время движения ударяющего кулака к цели бывает очень много. Укажем на главные причины этого. Когда боксер ставит на пол ногу, делающую шаг вперед в атаке раньше, чем удар попадает в цель, то это «гасит» удар или, как говорят боксеры, «удар уходит в пол», так как тормозится ско-

рость движения тела, а следовательно, и бьющей руки. Поэтому для всех ударов правой рукой (а также левой под шаг левой ногой) толкающей, опорной, «рабочей» ногой служит правая нога, и вес тела перед этими ударами нужно предварительно сместить на правую ногу. Движение и вращение туловища происходит в правом тазобедренном суставе, левую ногу боксер всегда ставит для опоры на пол только после того, как удар попадет в цель, но не раньше. Таким образом, вся энергия, «накопленная в кулаке», почти полностью погашается на том месте, где кулак касается цели.

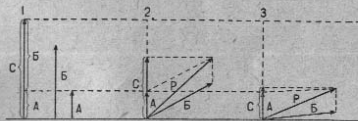


Рис. 18. На чертеже 1 дано графическое изображение суммы двух скоростей, из которых складывается скорость удара, направленного прямо в цель. Скорость А — это скорость ударяющей руки; скорость В — скорость массы тела, участвующей в броске. Когда обе эти скорости имеют общее направление, они дают сумму скоростей, равную отрезку С.

На чертеже 2 графически представлен другой случай, когда удар руки А направлен на противника, а масса тела вследствие уклона вправо пошла по линии В. Применяя закон построения параллелограмма, мы найдем равнодействующую скорость Р, а ее составляющая в направлении удара А — отрезок С — будет являться меньше С на черт. 1, так как во втором случае произошло «разложение скоростей».

На чертеже 3 графически представлен результат крайнего злоупотребления уклоном вправо. Скорость С стала совершенно незначительной по сравнению с С на черт. 1. Удар, основанный на таком большом уклоне, крайне слаб и недальнобоен.

Назначение левой ноги здесь сводится лишь к страхонке от возможного падения в случае промаха («провала»). Кроме того, когда боксер ступил левой ногой ставит на пол преждевременно, то в случае промаха центр тяжести по инерции выходит за линию опоры (левую ступню), создает неустойчивое положение, которое и

приводит к так называемому «провалу». В тех случаях, когда удары направлены несколько сверху вниз, преждевременная опора ноги на пол «выкрадывает» из удара и добавочную силу веса, участвующую в этом ударе.

Однако при всех ударах, направленных снизу вверх, нога, делающая шаг, должна раньше удара упереться в пол. Только тогда эти удары, имея твердую опору, могут приобрести полную мощь, так как в движении полностью могут быть включены сильные мышцы-разгибатели ног. Но в то же время именно это снижает или ограничивает их дальность. Поэтому даже в тех случаях, когда предполагается наносить удары снизу, в начале движения опорной (толчковой) ногой должна быть правая, а вращения нужно производить в правом тазобедренном суставе. Только тогда можно будет сделать свободной от веса левой ногой шаг вперед, сближающий с противником, и лишь затем (если техника удара этого требует) перенести вес тела на левую ногу, сделав ее опорной.

Мы не рекомендуем глубоко наклоняться вперед, сгибаясь в поясничной части позвоночника. Это сильно смещает вес тела на левую ногу, после чего трудно занять прежнюю позицию и еще труднее маневрировать туловищем и ногами.

Удар боксера — это удар, построенный на изложенных выше принципах.

Для построения различных комбинаций и серий из нескольких ударов следует точно определять, какие из них будут обманывать, отвлекать и раскрывать те или иные уязвимые точки противника и какие будут наиболее верно поражать его. Только последние и нужно наносить быстро и с наибольшей силой.

Рассмотрим теперь направления и структуру, характеризующие удары.

Принятые в последнее время названия ударов, характеризующие их направления, — «прямой», «боковой», «удар снизу» и другие — кажутся нам не вполне удачными, ведь среди ударов, относимых, скажем, к группе «прямых» ударов, существуют такие, которые в техническом, смысловом и структурном отношениях значительно разнятся между собой. Поэтому терминология должна быть значительно более широкой. Во второй части книги мы предлагаем более точные, на наш взгляд, названия для некоторых приемов.

Попробуем наметить положения, которые помогли бы систематизировать разнообразие ударов, что мы считаем одной из самых неотложных задач.

Наметим условно три основные плоскости, в которых происходят движения кулака, наносящего удар: плоскость А — поперечная, плоскость Б — сагиттальная (передне-задняя), перпендикулярная к поперечной (обе они вертикальны), и плоскость В — горизонтальная, перпендикулярная двум первым плоскостям, (рис. 19).

Условимся, что поперечная плоскость (А) расположена на передней поверхности тела человека. Тогда в плоскости Б примерно будут расположены линии движения кулака и направления группы прямых ударов, а также ударов снизу.

В плоскости горизонтальной (В) расположатся пути и линии группы боковых ударов, некоторых перекрестных и пр.

Еще раз подчеркиваем условность соотношений этих плоскостей и направлений ударов, так как, с одной стороны, боксеры могут перемещаться и изменять положение относительно друг друга. С другой стороны, путь кулака, наносящего удар, никогда не бывает точно прямолинейным или дугообразным и удары проходят обычно сложный, комбинированный путь движения. Направление удара и его путь зачастую изменяются, переходя из одной плоскости в другую, в зависимости от структуры удара, меняющейся тактической обстановки и положения цели.

Попытаемся разъяснить на схеме секторы, в пределах которых можно условно расположить те или иные группы ударов (рис. 20).

Так, если мы отнесем условно к группе прямых удары (основные прямые, «легкий» прямой, встречный контрудар сверху и другие), пути которых расположены в секторе АВ, то в секторе ВГ проходят пути основных боковых ударов, а к сектору ДЕ следует отнести группу основных ударов снизу и их варианты, а также короткие прямые в туловище.

В таком случае в секторе БВ и АЗ мы вправе расположить все удары, не относящиеся к группе прямых или боковых ударов, но в то же время имеющие отношение к промежуточным направлениям между прямыми и бо-

ковыми ударами (перекрестные сверху и ряд других).

К сектору ДГ и ЕЖ относятся группы смешанных ударов «сбоку-снизу» (перекрестные снизу, короткие прямые и др.).

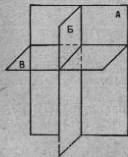


Рис. 19. Основные плоскости, в которых проходит путь удара

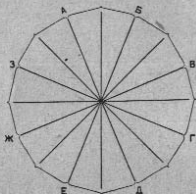


Рис. 20. Секторы, в пределах которых расположены группы ударов

Этими схемами исчерпываются до некоторой степени наши возможности объяснить основные направления, в которых боксер производит большую часть ударов.

ПРЯМЫЕ УДАРЫ

Признак прямого удара — примояинейное движение кулака к цели. Прямые удары наиболее дальнбойны, и их можно применять в самых разнообразных тактических целях. Это — наиболее употребительные и действительные удары в боксе. Обучать новичка следует прежде всего прямым ударам, сразу же после того как он усвоит элементарные передвижения и перемещения.

Основная особенность большей части прямых ударов: бьющую руку боксер разгибает предельно, а быстроту и силу удара увеличивает вращательным движением туловища и поступательным движением всего тела вперед.

Прямые удары левой рукой

Прямые удары левой в голову

Основная техника удара такова. Удар боксер наносит из положения боевой стойки. Выпрямляя правую ногу, отталкиваясь носком, боксер посылает тело вперед, передает вес тела на выпрямляющуюся левую ногу (при шаге вперед подставляет правую ногу в положение позиции). Туловище он вращает слева направо в правом тазобедренном суставе, резко выводя левое плечо вперед. Кулак левой руки, направленный на противника и обращенный (к концу движения) пальцами вниз, направляет прямо в цель. Приподнимая левое плечо (плечевой сустав), боксер прикрывает подбородок от возможного встречного удара правой.

Локоть правой руки боксер опускает, прикрывая ею туловище, открытой перчаткой правой руки (ладонная часть обращена к противнику) страхует подбородок от встречных ударов.

В конце движения боксер делает акцент: отрывает перчатку от цели сразу же после того, как она плотно прикоснется к ней. Чем короче соприкосновение с целью, тем резче удар, если только этого боксер достигает не за счет ослабления удара (рис. 21, 22, 23, 24).

Так выполняют прямой удар в голову на месте, без шага вперед. Удар можно сочетать с шагом вперед, и в таком виде он представляет собой основной удар для завязки боя, атаки. Для этого после толчка правой ногой боксер левую ногу выдвигает вперед, делая небольшой шаг на переднюю часть ступни, а затем уже на нее переносит вес тела. Вес остальные движения такие же, как в ударе на месте.

Кулак бьющей руки при ударе может быть направлен и большим пальцем кверху, что может несколько удлинить удар, но тогда будет затруднено защитное движение плечевого сустава, которым боксер прикрывает подбородок от ударов справа.

Тактическое использование прямого удара левой в голову очень разнообразно. Удар с шагом вперед позволяет боксеру выяснить, на какой дистанции держится противник, и избрать наиболее удобную для себя дистанцию, удар используют в качестве финта, чтобы раскрыть

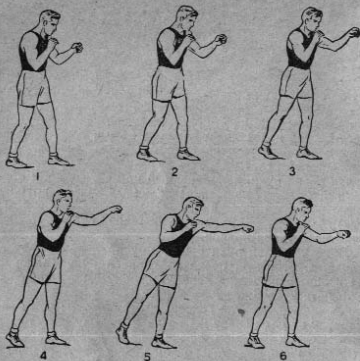


Рис. 21. Прямой левой в голову (основной)

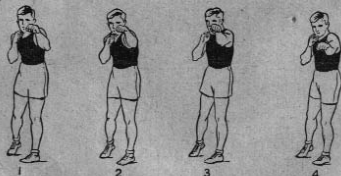


Рис. 22. Прямой левой в голову (вид спереди)

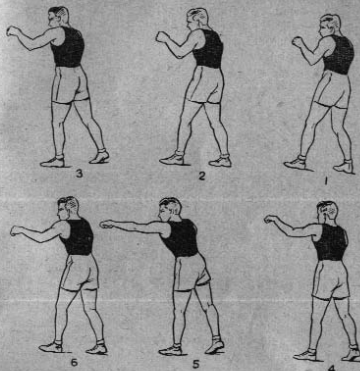


Рис. 23. Прямой левой в голову (вид слева)

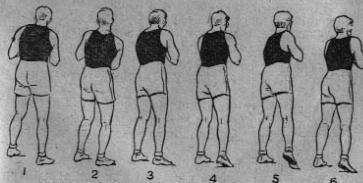


Рис. 24. Прямой левой в голову (вид сзади)

противника для удара правой рукой, удар позволяет опередить атакующего противника, с помощью прямого удара левой боксер может легко добиться преимущества в количестве очков.

Прямой удар левой, выполняемый на месте, служит преимущественно для остановки атакующего противника.

В зависимости от тактической задачи основную технику удара можно изменять. Отсюда — многочисленные варианты прямого удара левой в голову. Приведем важнейшие из них.

Легкий повторный прямой удар левой в голову. Такого рода удары наносят быстро, легко. Один за другим выполняют несколько ударов подряд и соединяют их с шагами вперед: по удару или по нескольким ударам (2—3) на каждый шаг (или подскок). Особенность этого удара в его легкости. Кроме того, при его выполнении нет необходимости делать вращательное движение туловищем — удар наносят, быстро разгибая руку в локтевом и плечевом суставах. Страховку здесь выполняют только правой перчаткой. Поднимать левое плечо не следует — если удар достаточно быстр, то удар справа боксеру не угрожает; поднятое же плечо скучит руку, и удар лишится легкости и быстроты.

Тактическое назначение легкого повторного удара — дезориентировать, запутать противника, раскрыть его, подготовить дорогу для удара правой, набрать большее количество очков.

Ошибки в этом ударе, если он усвоен, боксеры делают редко. Основная из них: удар наносит от локтя, сверху, как бы молотком, либо ребром перчатки, либо внутренней ее стороной. Исправить эту ошибку легче всего упражнениями на насыпной груше. Сначала делают медленное движение, в котором устраняют ошибку, затем движение удара убаюкивают, наконец удар разучивают, передвигаясь вокруг снаряда.

Прямой удар левой сверху в голову. Это один из наиболее часто встречающихся теперь ударов. От основного он отличается тем, что кулак бьющей руки направлен несколько сверху вниз (пальцы обращены вниз), и локоть во время движения немного отведен влево и вверх, преграждая путь встречному удару правой руки или отбивая его, если он сделан.

Удар этот очень силен и служит как для атаки, так и

для встречного опережения. Выполняют его как на месте, так и с шагом вперед, а также вперед-влево, как и почти всякий атакующий удар (в дальнейшем это указание мы повторять не будем).

Прямой удар левой снизу в голову. Этот удар очень быстр и силен. От него трудно защититься, так как он неожидан и необычен по направлению. Его наносят не из боевой позиции, а из исходного положения, которое возникает после уклона влево, отбивая влево, поворотов туловища влево. В этом особенность удара. Из боевой же позиции прямые удары снизу в голову можно наносить, если противник очень высок и выпрямлен.

Техника удара такова. Из исходного положения, например, после уклона влево, в результате которого левая рука отходит несколько назад и оказывается ниже головы противника, боксер резко и энергично посылает кулак в цель. Одновременно боксер сильно разворачивает туловище слева направо. Локоть левой руки опущен вниз, большой палец повернут вверх. В остальном техника удара и страховка не отличаются от основной. Удар этот применяют как встречный на атаку противника и выполняют на месте, без шага вперед.

Прямой удар левой в голову с перемещением назад. Этот удар применяют как встречный против активно атакующего противника. Боксер перемещает вес тела на правую, сзади стоящую ногу, кулак выбрасывает прямолинейно на противника, туловище резко вращает слева направо, в левом тазобедренном суставе. В остальном от основной техники отличий нет.

Если противник атакует очень энергично, двигаясь вперед, перемещение можно соединить с шагом назад и сайд-степом, во время которого боксер и наносит встречный удар.

Короткие прямые удары левой в голову. В ряде случаев боксеры оказываются на близком расстоянии друг от друга. Боксер может намеренно искать случая сблизиться с противником, а может и неожиданно, в результате действий противника, оказаться вблизи него. В этих случаях боксер, нанося прямые удары, или не успевает полностью распрямить руку, или намеренно не распрямляет ее. В момент соприкосновения кулака с целью боксер резко фиксирует (напрягает) мышцы кисти, предплечья и плеча и на мгновение оставляет напряженную

руку в положении, в каком она находилась при соприкосновении с целью. Так возникают так называемые короткие прямые удары. За исключением описанного выше различия, техника этих ударов не отличается от техники длинных ударов: та же координация движений рук, ног и туловища, те же приемы страховки. Поэтому мы только перечислим короткие прямые удары левой рукой в голову: 1) короткий прямой в голову (аналогичный основному), 2) короткий прямой сверху в голову, 3) короткий прямой снизу в голову.

Все эти удары можно наносить с шагом вперед, на месте и с шагом назад. Относительно короткого прямого снизу в голову, представляющего собой промежуточную форму между прямым ударом и ударом снизу, можно еще указать, что исходным положением для него может служить и боевая позиция, а не только положения, связанные с поворотом и уклоном влево.

Обучение прямым ударам следует начинать с основной техники. Молодых боксеров следует также научить пользоваться основной техникой для встречных и ответных ударов, а также применять легкий повторный удар.

Все остальные разновидности ударов следует изучать лишь боксерам старших разрядов. Правда, у новичка, когда он разучивает уклоны и повороты туловища влево при отбоях, ответный прямой удар может получаться как прямой удар снизу. Но внимание в обучении следует обращать не на такой удар, а на правильность защиты, что важнее.

Наиболее часто во время разучивания прямого удара левой в голову встречаются следующие ошибки. Боксер:

- 1) наклоняет голову набок (вправо и влево), отдергивает ее назад или отворачивает ее;
- 2) выносит локти рук или локоть левой руки в сторону, открывая туловище и искажая движение удара, он теряет свою прямолинейность;
- 3) возвращаясь после удара руку в исходное положение, опускает ее;
- 4) отводит правый локоть в сторону, не страхует ладонью лицо, страхует ладонью левую сторону головы (из-за этого отворачивает голову вправо);
- 5) не вращает туловища, выполняя удар только движением руки.

Исправление этих ошибок требует от преподавателя кропотливого труда. Наилучший прием для исправления ошибок состоит в использовании вспомогательных упражнений, в которых вырабатывалась бы необходимая координация. Так, навык страховки вырабатывается в специальных упражнениях с боксерскими снарядами. Боксеру, отворачивающему лицо вправо, следует дать как упражнение подставку левого плеча под удар противника. Приучившись следить взглядом за движением удара противника, боксер перестанет бояться удара и отворачиваться от него.

Прямые удары левой в туловище

Прямой удар левой в туловище (основной) производят из боевой позиции на месте и с шагом вперед. Основная движения — уклон туловища вправо-вперед. Вес тела боксер передает на левую ногу, руку прямолинейно

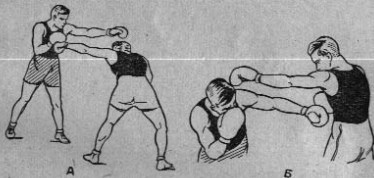


Рис. 25. Прямой левой в туловище (А, Б). Копия с фото: заслуженный мастер спорта С. Шербаков контратакует

направляет к цели. Кулак повернут пальцами вниз. Правой рукой боксер страхует голову от встречного удара (рис. 25).

Применяют этот удар для атаки (с шагом вперед) и в качестве встречного против атакующего противника. В последнем случае удар производят на месте.

В ближнем бою прямые удары левой в туловище укорачивают и наносят без уклона, они принимают форму

короткого прямого удара. Короткий прямой удар левой в туловище особенно действенен в сочетании с шагом правой ногой вперед-вправо.

Техника прямого удара левой в туловище несложна, и ошибок здесь бывает мало. От учеников нужно требовать, чтобы они не задерживались в конечном положении удара и наносили удар не толчком, а с акцентом.

Удары левой в туловище позволяют боксеру набирать очки, сбивать дыхание противнику, уходить от атакующих ударов в голову, готовить ответную контратаку правой рукой. Особых вариантов этот удар не имеет.

Прямые удары правой рукой

Эти удары (рис. 26, 27, 28, 29, 30, 31) принадлежат к числу сильнейших в боксе. Однако вопрос об основной его технике, с нашей точки зрения, до сих пор решали неправильно. От боксера требовали, чтобы непосредственно перед движением удара он делал шаг вперед, переносил вес тела на левую ногу и, вращая туловище справа налево в левом тазобедренном суставе, посылал вперед правый кулак. Правую ногу боксер подставлял вперед, в положение боевой позиции. Но в случае промаха боксер неизбежно терял равновесие, пролетал вперед и был беспомощным перед противником. Значительное число случаев «опасного движения» головой вперед обусловлено именно такой ошибочной техникой.

Мы предлагаем иную основную технику прямого удара правой в голову (а также и в туловище). Движение удара боксер начинает с толчка носком правой ноги, но вращение туловища справа налево осуществляет не в левом, а в правом тазобедренном суставе. Левой же ногой он делает не шаг, а полувыпад, длина которого зависит от расстояния до противника. Кулак правой руки, направляемой прямолинейно к цели, касается ее одновременно (или несколько раньше) с постановкой левой ступни на пол. Левая нога в момент удара несколько согнута. Правую ногу боксер либо оставляет на месте, либо подтягивает вперед, но уже после удара. В результате боксер

гарантирован от потери равновесия в случае промаха, удар его становится более точным и сильным, а произвольно изменяемая длина выпада дает возможность поражать цель чаще, чем при иной технике.

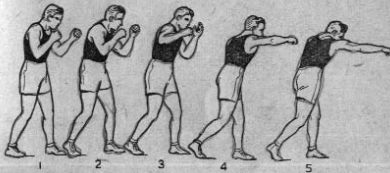


Рис. 27. Прямой удар правой в голову (вид справа)

обучать старой технике прямого удара правой рукой в голову (в туловище, а также технике боковых ударов правой, о чем будет сказано ниже) под приставку пра-

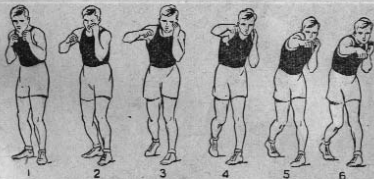


Рис. 28. Прямой удар правой в голову (вид спереди)

вой ноги не следует. Удар такого рода может сам собой сложиться в бою, но обучать ему — значит воспитывать у боксера неверный навык, который принесет ему вред.

В зависимости от тактических задач и обстановки боя

прямой удар правой в голову можно применять как атакующий, встречный и ответный.

Атакующий удар противнику легко заметить, поэтому сразу атаковать правой можно лишь очень слабого или

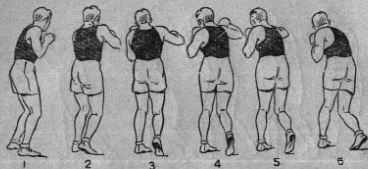


Рис. 29. Прямой правой в голову (вид сзади)

утомленного боксера. Обычно атакующий удар подготавливают ложными и действительными ударами левой руки, отвлекающими угрозами в туловище и т. п.

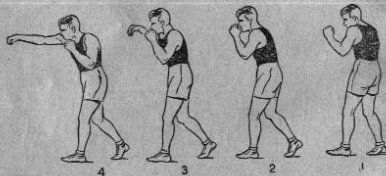


Рис. 30. Прямой правой в голову (вид слева)

Встречный прямой удар правой в голову построен на опережении и его применяют против ударов как левой, так и правой руки противника. В первом случае шаг (полувыпад) делают вперед-влево, чтобы раскрыть противника. Во втором — делают небольшой уклон влево, которым избегают удара, а руку направляют прямоли-

нейно в голову противника, для чего нужно прицеливаться в его левое плечо, противник неизбежно сместится влево, и удар попадет точно в голову.

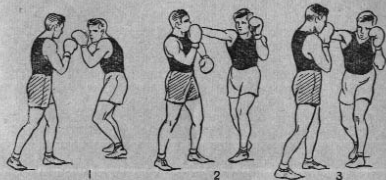


Рис. 31. Прямой правой в голову под шаг левой ногой. Копия с кинограммы: Е. Огуренков атакует, С. Шербаков защищается подставкой левого плечевого сустава

Ответный прямой правой делают после защит уклоном направо, отбивов вправо, бокового шага влево.

Во всех случаях левой рукой боксер страхует голову (открытой перчаткой).

Известны следующие варианты прямого удара правой:

1) прямой удар правой в голову сверху. Во время движения удара боксер поднимает локоть бьющей руки в сторону-вверх, отчего кулак движется как бы по спирали. В результате левая рука противника, если он наносит удар, будет отбита предплечьем и плечом бьющей руки.

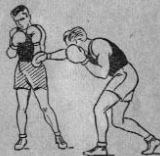


Рис. 32. Защита подставкой левого локтевого сгиба от удара правой в туловище

Этот же удар, если локоть поднять выше, может принять форму перекрестного удара, противопоставляемого прямому удару левой противника. Здесь удар становится как бы промежуточным между прямым и боковым ударами. Для того чтобы прямой удар правой сверху был сильнее, следует перед ударом подняться на носки;

2) прямой удар правой в голову снизу. Исходное положение для удара: уклон вправо, поворот туловища вправо (при отбивах и т. п.). В остальном техника удара совпадает с основной.

Короткие прямые удары правой в голову. В моменты, когда боксеры сближаются, прямые удары правой принимают форму коротких ударов (так же, как прямые удары левой). Они также соответствуют основной технике, ударам сверху и снизу. Короткие прямые удары правой очень сильны и оказывают сильное действие на противника. Короткие удары снизу можно выполнять не только из уклона, но и из боевой позиции.

Прямой правой в туловище следует делать так же, т. е. с вращением туловища в правом тазобедренном суставе под шаг левой ногой. Этот удар имеет два варианта — с уклоном влево и без уклона. Когда удар выполняется с уклоном влево, нокутывац делают небольшой, а уклоном обеспечивают безопасность головы, которую, кроме того, страхуют от встречного удара правым плечом и левой перчаткой.

Прямой правой в туловище без уклона очень сильный удар. Его наносят в область сердца. Чтобы попасть в цель ударом, вышаг делают глубже и вперед-влево. Голову страхуют левой перчаткой.

Имеется еще одна разновидность прямого удара — удар со скачком, или **скачковый прямой удар правой**. Удар наносят с дальней дистанции. Для того чтобы сблизиться с противником, боксер перед ударом делает скользящий скачок вперед на правой ноге, подобный скачку толкателя ядра: перенеся вес тела на правую ногу и несколько отклонившись назад, боксер подскакивает на правой ноге вперед и приземляется на правую же ногу. Скачок не должен быть направлен вверх, его нужно сделать настильным, скользящим. После скачка следует удар правой рукой под шаг левой. Скачок придает удару большую стремительность и силу.

Короткие прямые удары правой в туловище наносят в ближнем бою. Они очень действительны, и их можно дополнить с перемещением и на левую, и на правую ногу. Короткие прямые удары в туловище выполняют с опущенным локтем, кулак повернут большим пальцем вверх.

Основную технику прямых ударов правой нужно изучать так же, как прямые удары левой. Варианты же сле-

дует разучивать с боксерами, уже имеющими боевой опыт.

Если обучать основной технике, предлагаемой нами, то количество ошибок в ударах правой будет невелико. Наиболее часто встречающиеся ошибки, такие, как опасное движение головы при ударе правой, потеря равновесия, ошибки в определении дистанции и др., отпадут вместе с неверной техникой.

Из этих ошибок можно лишь отметить отсутствие страховки, поднимающие локти перед ударом, удар сверху незащищенной стороной перчатки. Систематическими указаниями и упражнениями в постановке удара на снарядах тренер быстро устранил эти ошибки.

Сочетания прямых ударов

После того как будут изучены основные прямые удары левой и правой рукой, можно обучать двойным ударам, а впоследствии и сериям из трех и четырех ударов. Некоторые двойные удары, например левой и правой рукой («раз-два» в голову), можно разучивать сразу после того, как усвоен прямой удар левой в голову. В каких сочетаниях можно наносить двойные прямые удары, видно из таблицы (знаком «+» помечены возможные сочетания):

Сочетания прямых ударов

Удары	Прямой левой в голову	Прямой левой в ту- ловище	Прямой правой в голову	Прямой правой в туловище
1. Прямой левой в голову	+	+	+	+
2. Прямой левой в туловище	+	+	+	+
3. Прямой правой в голову	+	+		
4. Прямой правой в туловище	+	+		

Из таблицы мы видим, что возможны сочетания двух ударов левой, ударов левой и правой, правой и левой. Двойные удары правой хотя и возможны, но неудобны, так как сильные удары правой трудно повторять один за

другим. Поэтому в таблице они не приведены. В дальнейшем каждый преподаватель может расширить эту таблицу, введя в нее все варианты прямых ударов и путем анализа установив возможные и наиболее удобные, а значит, и целесообразные сочетания.

Сочетания из трех ударов можно строить двумя способами: либо 1) к одиночному удару любой рукой добавляется любое возможное сочетание двойных ударов, уже разученных ранее, либо 2) к двойному удару добавляется возможный одиночный.

В первом случае легче подбирать целостную комбинацию для разучивания. Вторым способом лучше пользоваться в бою, добавляя третий удар в зависимости от результатов первых ударов и от действий противника, который может и защищаться, и наоборот, открыться, и, наконец, попытаться контратаковать.

Однако в любом случае третий удар следует делать с акцентом.

Сочетания из четырех ударов складываются из двух двойных ударов. Однако для разучивания следует сначала построить сочетание в целом, с тем чтобы во время исполнения делать акцент на четвертом ударе.

Построить сочетания из четырех ударов, пользуясь таблицей двойных ударов, не представляет труда. Однако прежде чем предложить данное сочетание ученикам, нужно проверить, насколько оно выполнимо и удобно. Вместе с тем важно, чтобы ученик не только заучивал одну и ту же комбинацию, но и стремился, в зависимости от боевой обстановки, пользоваться и двойными, и тройными, а когда нужно, и одиночными ударами. Иначе говоря, действия ученика должны быть сознательными и целенаправленными.

ЗАЩИТЫ

До сих пор мы ничего не говорили о защитах. Но одновременно с прямыми ударами разучивают почти все основные защиты, которыми пользуется боксер. Поэтому, прежде чем продолжать описание техники ударов, рассмотрим защитные движения боксера.

Известные в технике бокса защиты распределяются на три группы: 1) защиты движением рук, 2) движением ног, 3) движением туловища. Непосредственная цель защиты — прервать действие ударов противника: а) пре-

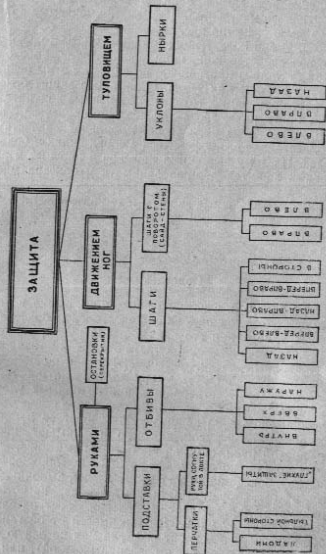


Рис. 33. Классификация защит

градив путь удару, б) отведя кулак противника от цели, в) заставив противника промахнуться.

Владение защитами — один из важнейших показателей спортивного мастерства. Защиты, применяемые в боксе, показаны в схеме на рис. 33.

Боксер, умело пользующийся защитами, не только достигает непосредственной цели — защититься, обезопасить себя от ударов противника, но наряду с этим решает ряд других тактических задач. С помощью защит боксер раскрывает противника, готовит собственные контратаки, утомляет противника, заставляя его промахиваться, выводит противника из равновесия, морально воздействует на него, заставляя его усомниться в своих силах и боевых средствах. Поэтому выработка навыков в прочных и разнообразных защитах должна занимать у боксера много места.

Рассмотрим основные защиты и те контрдействия, которые сочетаются с ними или непосредственно из них вытекают.

Защиты движением рук

Подставки

Первой защитой, с которой знакомят новичка и которая служит страховкой, защищая голову боксера от встречных ударов при его атаках левой рукой, является **защита подставкой ладонной части открытой правой перчатки**. Ладонь перчатки, помещенной перед подбородком боксера, преграждает путь удару противника и останавливает этот удар. Употребляется против прямых ударов, но может быть использована и против ударов снизу. Боксеры, владеющие этой защитой, применяют ее и против ударов сбоку левой рукой, для чего поджимают вверх локоть правой руки, опуская кисть пальцами вниз.

В тот момент, когда кулак противника соприкасается с перчаткой, боксер напрягает мышцы руки, выполняющей защиту, и кистью руки с открытой ладонью, на которую он принимает удар, делает небольшое поступательное движение навстречу удару. В зависимости от обстановки и удобства боксер переносит вес тела или на левую ногу (тогда защита должна быть особенно жесткой), или на правую ногу, смягчая удар уступающим движением (рис. 34).

С защитой подставкой правой ладони можно соединить любой встречный удар (прямой, сбоку, снизу) левой рукой.

Подставка левой ладони как самостоятельная защита употребляется редко, но служит страховкой боксеру, атакующему правой рукой, т. е. ее соединяют со всеми ударами правой.

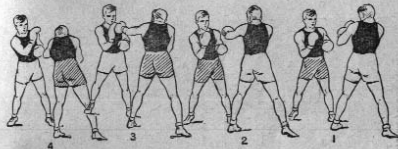


Рис. 34. Прямой левой в голову и защита от него ладонью правой руки

Подставка левого плеча (плечевого сустава) одна из наиболее употребляемых за последнее время защит. Закрывая подбородок приподнятым плечом, боксер делает поворот туловищем направо, принимая удар на плечевой сустав. Поднятое левое плечо служит страховкой при собственных атаках левой рукой (рис. 35). Эту защиту соединяют с любыми ответными ударами правой рукой.

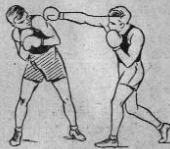


Рис. 35. Защита подставкой плечевого сустава от прямого правой в голову

Подставку правого плеча как самостоятельную защиту применяют редко, главным образом в ближнем бою, и соединяют с поворотом туловища влево. После нее возможны ответные удары левой рукой, преимущественно короткие.

Подставку локтя (правильнее, согнутой в локте руки) применяют против ударов в туловище. Каждой рукой прикрывают от ударов соответствующую сторону туловища.

ща. Правой рукой в этой защите прикрывают область печени и солнечного сплетения; левой — область сердца, желудка и солнечного сплетения. Обычно против ударов правой подставляют левую руку, против ударов левой — правую (рис. 36). Но возможны и исключения.

Техника этой защиты проста: руку, согнутую в локтевом суставе, опускают локтем вниз, прикрывая сгибом

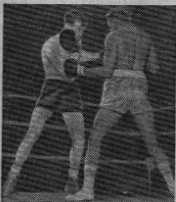


Рис. 36. Защита подставкой
правого локтевого сгиба от
удара левой в исполнении про-
фессионала

же для того, чтобы сблизиться с ним, несмотря на удары. В этой защите руками закрывают наиболее уязвимые точки на голове и туловище.

Имеется три варианта этой защиты: двухсторонняя, правая локтевая и левая локтевая.

Двухстороннюю глухую защиту делают так: боксер, в положении боевой позиции, подтягивает мышцы живота, сгибается в верхней части позвоночника (как бы сутулился) и прикрывает туловище плечами и предплечьями рук с локтями, опущенными вниз. Обеими перчатками боксер закрывает голову, держа перчатки справа и слева тыльной стороной наружу (концами пальцев касаясь надбровных дуг). Такая защита предохраняет уязвимые места от ударов, но вместе с тем совершенно пассивна, после нее трудно переходить в контратаку. Дли-

тельно пользоваться этой защитой нельзя: последует замечание или предупреждение судьи за пассивность. Для перехода к активным действиям намного удобнее локтевые защиты.

Правую локтевую защиту боксер выполняет так. Согнутую в локте правую руку боксер поднимает вперед и закрывает ею голову, помещая подбородок в сгиб локтя. Предплечье боксер полностью проирирует (ладони перчатки поворачивает наружу). Левую руку он также сгибает в локте и прикрывает туловище. В этом положении боксер также закрывает наиболее уязвимые точки, но имеет возможность повернуть согнутой правой руки наблюдать за противником, а левой рукой — наносить удары. Чтобы перейти к активным действиям, боксеру нужно только опустить локоть правой руки и вернуть руке обычное положение для страховки, а кулак левой руки направить на противника.

Левая локтевая защита отличается от правой лишь тем, что голову прикрывают левой рукой, а туловище — правой.

Перекрытия

Перекрытия представляют собой те же отбивы, но прерывают они удар не в конце, а в начале движения. Для того чтобы остановить удар, боксер выдвигает вперед руку, разноименную наносящей удар, и накладывает на плечо (бицепс) противника открытую перчатку или подставляет предплечье стороны локтевой кости. Таким способом можно перекрыть два и три удара, следующих один за другим. Перекрытия не запрещены правилами, но за последние годы почему-то их мало применяют в бою. Пользуемся этой защитой не следует задерживать руки на руках противника, чтобы защита не переходила в захват.

В бою иногда имеет смысл перекрывать и одноименную руку противника (накрест). Таким перекрытием, сделанным энергично и быстро, боксер раскрывает противника для удара другой рукой. Наконец можно перекрывать разноименную руку противника, но движением снаружи внутрь. Этим боксер не дает противнику развернуть туловище для удара, и его легко поразить другой рукой.

Заслуженный мастер спорта В. Михайлов успешно пользовался перекрытием в ближнем бою. Делая движе-

ние назад, как бы желая отойти от противника и выйти из ближнего боя, Михайлов предплечьем левой руки перекрывал обе руки противника, а правую руку ставил в исходное положение для удара. В тот момент, когда противник, обманутый движением Михайлова, делал движение для выхода из боя, Михайлов и наносил удар правой рукой.

Отбивы

Эту защиту можно выполнять как правой, так и левой рукой. Наиболее распространены отбивы влево и вправо. Этими защитами можно отклонять (отбивать) от цели только прямые удары. Боковые удары можно отбивать сверху. Против ударов снизу отбивами пользоваться не следует.

Так как движение отбива очень близко по форме к рефлекторному защитному движению, искажающему правильную форму отбива, обучать этой защите следует позже других защит, выполняемых с помощью рук, а также позже уклонов. Когда боксер усвоит ряд защит и научится владеть собой в учебных условных боях, тогда он легко усвоит отбивы и будет правильно их выполнять.

Отбив влево правой рукой применяют против прямого удара левой в голову. Опытный боксер может отбивать таким способом и прямой удар правой (накрест), если это сделает достаточно быстро и за защитой немедленно нанесет ответный контрудар левой рукой.

Руку противника, идущую к цели, боксер встречает правой рукой (ладонной стороной перчатки) около запястья или предплечья и отбивает влево. Самое движение отбивающей руки носовиком — 20—25 см. Но в это же время туловище защищающийся вращает справа налево, чем увеличивает размах отбива, а левую руку выводит в исходное положение для ответного контрудара. Вес тела можно переносить, в зависимости от обстановки, на левую или на правую ногу. Если нужно сблизиться с противником, вес тела следует перенести на левую ногу. Тогда вращение туловища произойдет в левом тазобедренном суставе. Если же нужно отойти от противника, боксер вес тела перемещает на правую ногу и вращение происходит в правом тазобедренном суставе.

После отбива влево можно нанести любой ответный контрудар левой рукой.

Отбив вправо правой рукой применяют также против прямого удара левой. Бьющую руку отбивают предплечьем правой руки. Основу движения составляет вращение туловища слева направо и перенос веса тела на левую ногу. Одновременно с отбивом можно нанести любой встречный удар левой рукой. Защита эта раскрывает противника для удара, но требует большой точности и быстроты. Необходимо также страховать голову левым плечевым суставом. Особенно эффективен этот отбив в соединении с сайд-стелом влево.

Отбив вправо левой рукой применяют против прямого удара правой и левой (накрест). Как и в отбивах правой, основу движения составляет вращательное движение туловища слева направо и перенос тела на левую или на правую ногу. После отбива можно нанести любой ответный удар правой рукой.

Отбив вправо левой рукой левой руки противника можно делать неожиданно и быстро и немедленно вслед за этим наносить контрудар правой, иначе боксер отбивается и сам может получить удар правой рукой.

Лучше всего этот отбив делать на основе сайд-стела влево, страхуя голову подбитым левым плечевым суставом.

Отбив влево левой рукой возможен, но в бою его почти не применяют, так как он относится к пассивным защитам.

Отбивы вверх очень действенная защита. Применяют ее против прямых и боковых ударов. Отбив вверх дает возможность сблизиться с противником и активно контратаковать его. Выполняют отбив как правой, так и левой рукой (предплечьем), согнутой в локте под прямым углом. Удар противника боксер отбивает резким движением, выводящим локоть вверх; в момент соприкосновения с рукой противника боксер напрыгает руку, выполняющую защиту. После защиты можно нанести любой ответный удар свободной рукой.

Во всех защитах, выполняемых с помощью рук, основная ошибка, которая встречается во время обучения, заключается в том, что боксер пытается защищаться движением одной только руки, но не делает необходимого перемещения и вращения туловища. Исправлять ошибки следует упражнениями в парах, причем, помимо преподавателя, боксеры сами наблюдают друг за другом.

Эти защиты основаны на шагах назад и в стороны, сочетаются с небольшими выпадами и поворотами (сайд-степами), в результате которых боксер изменяет дистанцию и заставляет противника промахиваться. Хотя умелое передвижение и пользование такими защитами отличает именно зрелого мастера, мы считаем, что обучать этим защитами нужно уже на первом этапе обучения.

В бою применяют шаги назад (отходы) и в стороны — вправо и влево (уходы). **Отход (шаг) назад** применяют против любого удара. Это — любимая защита боксеров, строящих бой на контратаках. Удобна она именно тем, что после нее можно нанести любой ответный контрудар как левой, так и правой рукой с шагом вперед, а в ряде случаев с места. Основу ее составляет обычный боксерский шаг назад.

Уход (шаг) вправо применяют против прямых ударов как правой, так и левой рукой, реже — против ударов снизу. Основу ее составляет обычный боксерский шаг вправо. Защита достаточно надежна, но ее недостаток — пассивность, так как сделавший шаг вправо боксер выходит из боя и не может контратаковать правой рукой. Поэтому боксеры видоизменили защиту, соединив ее с поворотом влево на передней части любой ступени и переносом веса тела после поворота на правую ногу (сайд-степ вправо). Выполнявший защиту боксер оказывается под прямым углом к атакующему противнику и легко может перейти в контратаку. С этой защитой можно соединять любые ответные удары левой рукой и встречные удары снизу (под руку противника).

Уход (шаг) влево чаще применяют против прямого удара правой (против удара левой он более опасен, так как ставит боксера под удар справа) и реже — против удара снизу. Если шаг сделан без поворота направо, боксер, хотя и уходит от удара, оказывается в неудобном положении. Поэтому защиту выполняют с поворотом вправо и переносом веса тела на левую ногу, т. е. делают сайд-степ влево.

После защиты возможен любой ответный удар правой рукой и встречные удары прямой и снизу (последний под руку противника).

Эти защиты имеют большое значение в боксе, так как, оставляя руки боксера свободными для контрударов, позволяют ему активно вести бой.

Здесь известны два вида защиты — уклоны и нырки.

Уклоны

В бою применяют три разновидности уклонов: вправо, влево и назад (отклон).

Уклон вправо наиболее употребителен, так как с помощью его можно защищаться от всех ударов в голову (кроме некоторых ударов слева и снизу).

Для того чтобы выполнить уклон вправо, боксер переносит вес тела на правую ногу, несколько поворачивает туловище и наклоняется вправо, уводя голову в сторону от направления удара. Несмотря на то, что защита эта надежна, необходимо страховать голову правой перчаткой (рис. 37).

С уклоном вправо сочетают встречные прямые и боковые удары левой рукой и любые ответные удары вправо.

Уклон влево применяют против прямых ударов правой рукой и делают так: боксер переносит вес тела на левую несколько согнутую ногу, поворачивает и слегка наклоняет туловище влево, уводя голову в сторону от линии удара. Перчаткой правой руки, если ею боксер не наносит в этот момент встречного удара, следует страховать голову от возможного повторного удара противника.

Важно проследить, чтобы защищающийся не выводил голову за вертикальную линию от носка его левой ноги (рис. 38).

Уклон влево сочетают со встречным прямым и боковым ударами правой рукой и ответным или встречным ударами левой в туловище.

Отклон назад применяют довольно редко, так как, если противник атакует серий ударов, боксер может попасть в невыгодное положение. В положении отклон назад легко потерять равновесие, а в углу ринга и у канатов трудно защищаться от серий ударов.

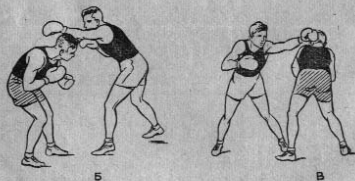
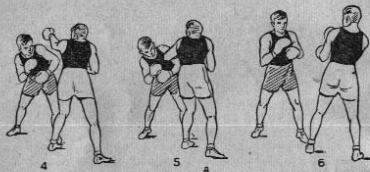
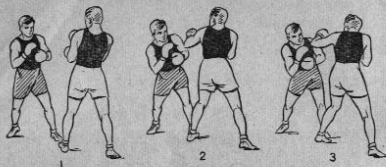


Рис. 37. Прямой левой в голову и защита от него уклоном вправо (А, Б, В)

Но на середине ринга, тем более для боксера, предпочитающего контратаковать, отклон назад может быть очень полезен, особенно если сочетать его с немедленным контратакующим ударом.

Чтобы выполнить отклон назад, боксер переносит вес тела на правую (стоящую) ногу и делает движение туловищем назад на расстояние, необходимое, чтобы избежать удара. После этой защиты возможен любой ответный контрудар как левой, так и правой рукой.



Рис. 38. Защита уклоном влево

Нырки

Эту защиту применяют против ударов сбоку, а также против прямых, хотя против последних она менее удобна. Против ударов снизу защита эта неприменима. Защиту нырком большей частью соединяют с уклонами, но можно ее применить и как самостоятельную.

Наиболее просто нырок выполнять без уклона: боксер несколько сгибает ноги, посылая колени вперед и распределив вес тела равномерно на обеих ногах или слегка сместив его на правую ногу, туловище несколько сгибает в верхней части спины, подбородок опускает на грудь. В результате боксер как бы подныривает под удар противника. Такую разновидность нырка можно применять как против ударов сбоку, так и против прямых ударов. Боксер должен избежать опасного движения головой; поэтому ему необходимо не выходить головой за линию носка левой ноги, а выпрямляться после нырка не вперед и вверх, а в сторону, лучше вправо (рис. 39).

Такой нырок сочетается с любым ответным ударом правой и левой рукой и встречными ударами в туловище.

Против ударов сбоку большей частью применяют нырки, соединенные с уклонами.

Если делать нырок от удара сбоку левой рукой, то боксер сначала слегка уклоняется влево, а затем соединяет нырок, описанный выше, с уклоном вправо, как бы подныривая под бьющую руку.

Против удара сбоку правой сначала делают очень небольшое движение уклона вправо, а затем соединяют нырок с уклоном влево, под удар и навстречу ему.

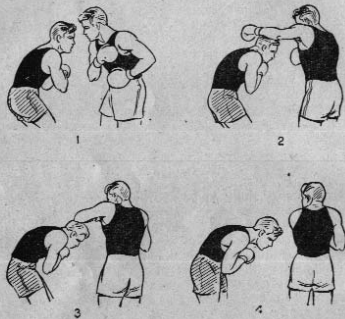


Рис. 39. Защита нырком

* * *

Нырки всех типов сочетают обычно с ответными ударами всех типов. Встречные удары в сочетании с нырками легко выполнять только в туловище.

Встречные удары в голову требуют большого мастерства.

Мы изложили все основные защиты, применяемые в боксе. На том этапе обучения, когда проходят прямые удары, необходимо изучить следующие защиты: 1) подставки, 2) уклоны, 3) уходы и сайд-степы, 4) отбивы. Нырки следует изучать позднее, когда изучают удары сбоку.

Перекрытия и глухие защиты следует разучивать с боксерами старших разрядов. Кроме того, некоторые отбивы (правой вправо, отбивы вверх) новичкам показывать не следует, так как и, кроме них, достаточно много материала для обучения. Но уходы и сайд-степы надо преподавать новичкам, с нашей точки зрения, обязательно, по крайней мере в виде гимнастических упражнений (уходы и сайд-степы влево и вправо). Это следует сделать потому, что они развивают у боксера очень важные навыки в передвижении по рингу.

С боксерами, имеющими боевой опыт, необходимо разучивать, кроме того, сочетания нескольких защит, а также серии защит, противопоставляемые сериям ударов, и чередование защит и ударов, ударов и защит. Особенно важно выработать навыки в страховке во время собственной атаки и в защите сразу после атаки. Последний навык особенно необходим, так как очень многие боксеры, по нашим наблюдениям, не умеют защищаться после собственной, даже удачной, атаки.

УДАРЫ СБОКУ (КРЮКИ, ХУКИ)

После того как новички усвоят прямые удары боксеров обучают ударам сбоку. Однако некоторые авторы придерживаются другой точки зрения. Они, например, считают целесообразным сначала обучать ударам снизу, а потом уже ударам сбоку. По этому поводу приводят следующие соображения: 1) новичку еще трудно наблюдать за ударами, идущими не по тому направлению, что прямые, т. е. за ударами сбоку. Следует облегчить ему задачу и, давая новый материал, обучать ударам, наносимым с того же направления, что и прямые; 2) удары сбоку очень близки по форме к естественному движению человека, вынужденного вести бой кулаками, но отличаются деталями, которые делают удар кулачного бойца запрещенным правилами (удары внутренней стороной кисти; у боксера — перчатки). Поэтому новички, разучивая удары сбоку, выполняют их неверно и закрепляют ошибочные навыки; 3) удары снизу служат подготовительными для ударов сбоку и формируют для них организованное, точное и правильное движение; 4) новичок, попадая в положение ближнего боя, терзается, не располагая его средствами, а обмен ударами сбоку, к

тому же неточными и исправляемыми, превращает бокс в грубую драку. Если же боксер владеет ударами снизу, он легче ориентируется в момент сближения.

Все эти доводы мы не можем признать достаточно убедительными. После усвоения прямых ударов боксер еще не владеет боксерской психикой, и изучение ударов ближнего боя (апперкотов), требующих сближений, представляет для боксера известные трудности.

Удары сбоку (крюки) наносят согнутой в локтевом суставе рукой. В зависимости от дистанции угол, образуемый предплечьем и плечом, может быть прямым, а также большим, прямым, уменьшаясь в отдельных случаях в ближнем бою и увеличиваясь на дальней дистанции. Кулак бьющей руки боксер направляет к цели сбоку, описывая им кривую линию (часть окружности или параболы), предплечье и локоть, как мы уже указывали, ведет в одной плоскости с кулаком. Главное в движении удара составляет вращение туловища и перенос веса тела с ноги на ногу. Мы относим к основной технике те удары сбоку, которые состоят в переносе веса тела на ногу, разноименную бьющей руке, так как при такой координации боксер наносит наиболее сильные удары.

Разновидности этих ударов зависят от положения и движения бьющей руки, а также от различных сочетаний в движении рук и ног.

Прежде чем изучать удары сбоку из боковой боевой позиции, необходимо, чтобы обучаемые изучили удары в прямой позиции, наиболее удобной для усвоения основной координации: переноса веса тела с вращением в тазобедренном суставе, разноименном бьющей руке.

Удары сбоку левой рукой

Удары сбоку левой (в боковой позиции) без шага вперед выполняют так: толчком носка левой ноги вес тела переносят на правую ногу, в тазобедренном суставе которой осуществляют вращение слева направо. Левую руку, сгибая ее в локтевом суставе под прямым углом, направляют кулаком к цели по кривой (отрезку окружности или параболы) сбоку. Кулак, предплечье и плечо бьющей руки направляют к цели в одной плоскости — горизон-

тальной или направленной несколько сверху вниз (верхний удар сбоку). Правой рукой (ладонью открытой перчатки) страхуют голову от возможных встречных ударов (рис. 40).

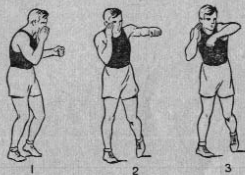


Рис. 40. Крюк левой рукой в голову (основной)

Удар сбоку левой с шагом вперед левой ногой отличается от удара на месте только тем, что движению удара предшествует шаг, а вращение в левом тазобедренном суставе боксер начинает в момент, когда подтягивает правую ногу к левой и ставит ее на место соответственно боевой позиции (рис. 41). Этот удар может быть атакующим в дальней дистанции, в особенности, если его подготовить предварительными финтами и маневрированием; удар можно также использовать в ближнем бою как самостоятельный или же в числе других ударов серии. Сделанный с акцентом удар сбоку левой может служить завершающим ударом в серии.

Основные ошибки: удар внутренней стороной перчатки, причины которого мы указывали раньше; несоблюдение страховки во время удара.

Удар с переносом веса тела на левую ногу — наиболее распространенная разновидность удара сбоку левой рукой. Так как основное вращение происходит здесь в левом тазобедренном суставе, положение всего тела боксера таково, что удар получается более слабым, чем в основном ударе сбоку. Однако этот вариант очень употребителен, так как позволяет быстрее достать противника. Удар используют, кроме того, для разведки и в качестве

финта при подготовке удара правой. Такой удар легко наносить несколько раз подряд или чередовать его с прямыми ударами левой. Удар большей частью выполняют с шагом вперед, хотя его можно наносить и без шага.

Техническая деталь удара — кулак и предплечье движутся к цели или в горизонтальной плоскости, или не-

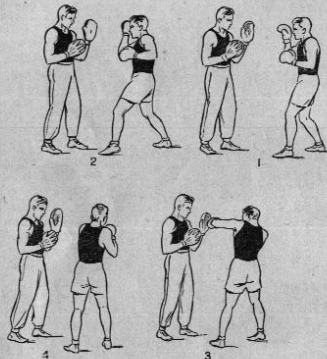


Рис. 41. Крюк левой под шаг левой ногой (разучивание на лапах)

сколько снизу вверх. Удар снизу вверх (нижний боку) получается почти во всех случаях, когда ему предшествует уклон влево или удар правой рукой с уклоном влево.

Рассматривая и сравнивая описанные выше разновидности ударов боку левой, мы убеждаемся, что направление удара к цели подчинено движению ног в том смысле, что связано с переносом веса тела с ноги на ногу. Чем больше вес тела передан на левую ногу, тем больше откло-

няется вниз (от горизонтальной) плоскость, по которой бьющую руку боксер направляет к цели. Наоборот, чем больше вес тела передан на правую ногу, тем больше плоскость, по которой происходит движение удара, отклоняется вверх от горизонтальной. Потому-то и возникают названные нами разновидности: нижние и верхние удары левой боку.

Скачковый крюк. Следующая разновидность удара боку левой связана с движением ног, которое мы называем скачком. Так как этот удар своеобразен и по технике резко отличается от других разновидностей удара левой боку, мы предлагаем для него термин «скачковый крюк» (рис. 42).

Исходное положение для удара — уклон влево с переносом веса тела на левую ногу, которую боксер сгибает в колене для последующего сильного толчка. Удобнее всего тот удар наносить после ударов правой или финта правой рукой, так как такие действия позволяют боксеру занять исходное положение для скачкового удара.

Движение для удара боксер начинает толчком левой ноги, посылая тело вперед и вращая его слева направо в левом тазобедренном суставе. Но приземление происходит не на левую, а на правую ногу, которую боксер подтягивает вперед и ставит примерно на то место, где левая нога была перед толчком. Происходит как бы перепрыгивание с ноги на ногу. Вращение с момента постановки на пол правой ноги, на которую боксер переносит вес тела, происходит в правом тазобедренном суставе.

Левой рукой, согнутой в локте под прямым углом, боксер описывает кривую по наклонной плоскости снизу вверх в начале движения и сверху вниз в конце его, когда кулак подходит к цели и вращение туловища переходит в правый тазобедренный сустав. В результате получается удар большой силы и резкости. Страховка такая же, как при других разновидностях удара левой.



Рис. 42. Скачковый крюк левой в голову (исходное положение)

Удар с размаху (свинг) — еще одна разновидность удара сбоку левой рукой, имевшая раньше очень широкое распространение. Техническая особенность удара состоит в том, что его наносят предельно проирированной рукой (с повернутым вниз большим пальцем и с локтем, поднятым кверху). Удар этот выходит из употребления, так как из-за большого пути к цели он заметен и его легко парировать. Однако и сейчас он сохранил свое значение в качестве финта.

Удары сбоку правой рукой

Удары сбоку правой рукой относятся к числу самых сильных, как и прямые удары правой, они часто бывают нокаутирующими.

Удар сбоку правой под шаг (полувыпад) левой ногой мы считаем основной техникой. Движение ног здесь такое же, как в прямом ударе правой под шаг левой: боксер делает шаг вперед или вперед-влево левой ногой, причем в момент приземления несколько сгибает ее. Уже в момент толчка носком правой ноги боксер начинает вращать тело в правом тазобедренном суставе, а правую руку, согнутую под прямым углом, направляет по отрезку окружности или параболы к цели. Кулак соприкасается с целью одновременно с постановкой на пол левой ноги или на мгновение раньше.

Удар очень удобен тем, что, если противник отходит назад, легко увеличить длину шага и согнуть левую ногу, благодаря чему, даже в случае промаха, боксер сохраняет равновесие.

Направление удара может быть горизонтальным, а также направленным снизу вверх (нижний сбоку) и сверху вниз (верхний сбоку). Чем больше боксер отклоняет туловище вправо и назад, а вес тела смещает на правую ногу перед ударом, тем больше плоскость, в которой происходит движение удара, направляется снизу вверх, образуя форму удара, промежуточную между ударами снизу и сбоку. Но это относится лишь к началу движения. Дальнейшее направление удара зависит от величины шага (выпада) и степени сгиба левой ноги в колене. Чем значительнее выпад и чем больше боксер сгибает левую ногу в коленном суставе, отклоняя туловище вперед и влево, тем более наклонно сверху идет

удар к цели. После удара правую ногу боксер либо оставляет на месте, либо подтягивает вперед в положение боевой позиции (рис. 43).

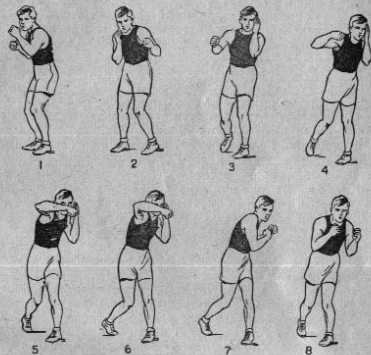


Рис. 43. Крюк правой в голову (основной). Вид спереди

Основные ошибки: нарушение страховки; нанесение удара внутренней стороной перчатки из-за того, что локоть движется в другой плоскости, нежели кулак.

Удару сбоку правой под приставку правой ноги обучать боксеров не следует, так как при такой технике боксер, промахиваясь, теряет равновесие. В боевой практике этот удар употребляется, но в тех случаях, когда ему предшествуют удары левой рукой с переносом веса тела на левую ногу.

Удар сбоку правой рукой с размаху (сдвиг) раньше был очень распространен, но теперь совершенно вышел

из употребления, как удар грубый, неточный и заметный для противника.

Перекрестный удар — промежуточная форма между боковым и прямым ударами. По исполнению он либо ближе к прямому, либо к боковому. В последнем случае этот удар, противопоставляемый прямому удару левой противника, выполняется так: навстречу противнику, атакующему прямым левой, боксер делает шаг вперед-влево с небольшим уклоном влево; одновременно он наносит удар сбоку правой рукой, кулак которой поверх бьющейся руки противника направляет его голову, а локоть руки, наносящей перекрестный удар, поднимает вверх. Этот удар очень эффективен и служит прекрасным средством контратаки против прямых ударов левой.

Удары сбоку правой рукой изучают вслед за такими же ударами левой. Но, как мы указывали, некоторые тренеры не без оснований считают более целесообразным изучать удары сбоку или, по крайней мере, удары правой сбоку после того, как будут изучены удары снизу.

Защиты от ударов сбоку

Защиты от ударов сбоку мы уже приводили выше. Перечислим их:

Ударом левой сбоку в голову противопоставляются: 1) подставка тыльной стороны правой перчатки, 2) нырок, 3) нырок, сочетаемый с уклонами влево и вправо, 4) уклон влево, 5) уход (шаг) назад, 6) глухие защиты, 7) перекрытие правой рукой.

Ударом сбоку правой в голову противопоставляются:

1) уход (шаг) назад, 2) подставка согнутой в локте правой руки, 3) перекрытие правой рукой.

Ударом сбоку правой в голову противопоставляются:

1) подставка левого плечевого сустава с отходом или уклоном вправо, 2) нырок, 3) нырок, сочетаемый с уклоном вправо и влево, 4) уклон вправо, 5) уход (шаг) назад, 6) глухие защиты, 7) перекрытие левой рукой.

Ударом сбоку правой в туловище противопоставляются:

1) уход (шаг) назад, 2) подставка согнутой в локте левой руки, 3) перекрытие левой рукой.

СОЧЕТАНИЯ БОКОВЫХ, А ТАКЖЕ ПРЯМЫХ И БОКОВЫХ УДАРОВ

Когда боксеры усвоят прямые удары и удары сбоку, можно перейти к изучению двойных ударов сбоку, а также к двойным ударам, состоящим из прямых и боковых ударов. В приводимой ниже таблице, дополняющей таблицу двойных прямых ударов, приведены возможные сочетания двойных ударов. На основе их можно строить серии из трех и четырех ударов. Способы сочетания указаны выше, при описании серий из прямых ударов.

В таблице, кроме двенадцати сочетаний прямых ударов, даны еще двадцать девять сочетаний, причем только приемы основной техники.

Сочетания - ударов

Удары	1. Прямой левой в голову	2. Прямой левой в туловище	3. Прямой правой в голову	4. Прямой правой в туловище	5. Сбоку левой в голову	6. Сбоку левой в туловище	7. Сбоку правой в голову	8. Сбоку правой в туловище
1. Прямой левой в голову					×		×	×
2. Прямой левой в туловище					×		×	×
3. Прямой правой в голову					×	×		
4. Прямой правой в туловище					×	×		
5. Сбоку левой в голову			×	×	×		×	×
6. Сбоку левой в туловище			×	×	×		×	×
7. Сбоку правой в голову	×	×			×	×		
8. Сбоку правой в туловище	×	×			×	×		

Примечание. Сочетания прямых в голову, как уже описанные раньше, здесь не приведены.

Возникает вопрос, нужно ли боксеру изучать все эти сочетания. Мы считаем, что в качестве упражнений нужно давать боксерам все приводимые здесь сочетания, но некоторые из них, по усмотрению преподавателя, следует разучивать специально.

Давая упражнения в двойных ударах, преподаватель должен учитывать и разновидности техники. Так, исключительно действенным оказывается сочетание скачкового крюка левой с прямым ударом правой, наносимых несколько сверху.

Выбирая сочетания ударов, преподаватель должен исходить не из того, удобны ли вообще эти сочетания, а строго учитывать, удобны ли, подходит ли они данному боксеру. Нужно, чтобы боксеры сами научились подбирать двойные удары, пользуясь нашими таблицами. Наиболее подходящие сочетания боксеру надо отбирать и постоянно в них упражняться.

УДАРЫ СНИЗУ (АПЕРКОТЫ)

Удары снизу наносят полностью супинированной рукой (пальцами к себе), согнутой в локте под острым или прямым углом.

Применяют эти удары в ближнем бою как самостоятельные, так и в сериях, а также для развития атак с дальней дистанции. Удары снизу в голову и туловище можно наносить, перемещая вес тела и на одноименную и на разноименную ногу. Удары снизу, входящие в серию, наносят обычно, перенося вес тела на разноименную ногу, кроме заключающих серию, в которых вес тела можно переносить на любую ногу. Одиночные удары снизу лучше наносить, перемещая вес тела на одноименную ногу, отчего удары значительно усиливаются. Последние, как наиболее сильные и точные, мы относим к основной технике.

Удар снизу левой в голову применяют, как и все удары снизу, преимущественно в ближнем бою. Для атаки с дальней дистанции им можно пользоваться только после предварительной подготовки, а также в случае, если противник держится в низкой стойке. Для техники удара характерна направленность основных движений снизу вверх; снизу вверх направляется согнутая в локте рука, описывая очень пологую кривую, снизу вверх направлено движение ног и туловища, которые боксер резко выпрямляет, усиливая этим действие удара.

Если удар наносят левой рукой, то ему предшествует перемещение на левую ногу. Если удар снизу боксер выполняет правой (в ближнем бою), то вес тела смещает на

правую ногу, которую для удобства несколько подвигает вперед, и принимает позицию более приближенно к прямой. Туловище боксер вращает в сторону, разноименную бьющей руке. Вращение он совершает в тазобедренном суставе ноги, на которую перенесен вес тела.

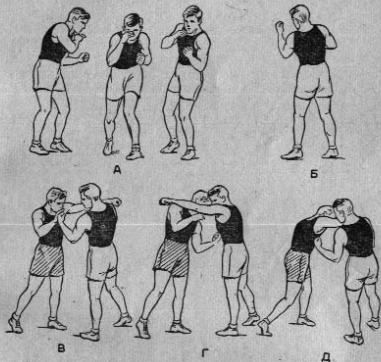


Рис. 44. Удар снизу левой рукой в голову и туловище (основой, А, Б, В, Г, Д)

Характерная деталь движения, которую наиболее трудно усвоить новичку, состоит в том, что бьющая рука не меняет своего направления (вперед-снизу-вверх на противника) и не уходит в сторону вращения туловища. В противном случае удар приобретает вид искаженного нижнего удара сбоку. Сослинение удара с шагом вперед особых изменений в технику не вносит, поскольку шаг боксер делает предварительно, до начала движения удара.

Удары снизу левой и правой рукой в туловище отличаются только направлением бьющей руки.

Искусные боксеры применяют еще один вариант удара снизу, соединяя основной удар снизу с уходом в сторону и поворотом (рис. 45). Этот вариант применяют как встречный против прямых ударов. Так, если противник атакует прямым ударом левой, боксер делает уход вправо, одновременно поворачиваясь влево (сайд-степ вправо), и переносит вес тела на слегка согнутую правую ногу. В конце движения он распрямляет правую ногу и правой рукой наносит удар снизу в голову, под левую руку атакующего противника.

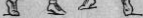


Рис. 45. Удар снизу правой в голову с переносом веса тела на правую ногу и поворотом (сайд-степом).

Аналогичным образом проводят удар снизу левой рукой с уходом влево и поворотом направо (сайд-степ влево).

Удары снизу с перемещением веса тела на разноименную ногу, хотя и менее сильны, чем основ-

ные удары снизу, но координационно очень удобны, если нужно наносить несколько ударов подряд. Поэтому их легко соединить в серии и сочетать с прямыми ударами и ударами сбоку. Сорин и здесь строят из трех и четырех ударов по способу, который уже описан раньше.

Защитами от ударов снизу служат: подставка правой ладони от ударов в голову, подставка согнутой в локте левой руки от удара правой в туловище и согнутой в локте правой руки от ударов левой в туловище. Защитой от всех ударов снизу служит уход назад. В ближнем бою можно применять и перекрестия разноименной руки, но с тем, чтобы они не переходили в захваты.

СОЧЕТАНИЯ РАЗНОТИПНЫХ УДАРОВ

Приводим таблицу двойных ударов — сочетаний прямых ударов и ударов сбоку с ударами снизу (см. стр. 82).

Из трех приведенных нами таблиц двойных ударов можно составить очень много упражнений как непосредственно в двойных ударах, так и в сериях из трех и четы-

Сочетания разнотипных ударов

	Сочетания разнотипных ударов													
	1-й удар	2-й удар	1. Прямой левой в голову	2. Прямой левой в туловище	3. Прямой правой в голову	4. Прямой правой в туловище	5. Сбоку левой в голову	6. Сбоку левой в туловище	7. Сбоку правой в голову	8. Сбоку правой в туловище	9. Снизу левой в голову	10. Снизу левой в туловище	11. Снизу правой в голову	12. Снизу правой в туловище
1. Прямой левой в голову														
2. Прямой левой в туловище														
3. Прямой правой в голову														
4. Прямой правой в туловище														
5. Сбоку левой в голову														
6. Сбоку левой в туловище														
7. Сбоку правой в голову														
8. Сбоку правой в туловище														
9. Снизу левой в голову														
10. Снизу левой в туловище														
11. Снизу правой в голову														
12. Снизу правой в туловище														

Примечание. С ударами снизу сочетают и короткие прямые удары.

рех ударов. Преподаватель всегда имеет возможность давать обучаемым новый материал для упражнений. Но мы считаем, что некоторые из серий необходимо постоянно давать ученикам, добиваясь уверенного и точного их выполнения.

Приведем примеры четырехударных серий, усвоить которые боксерам необходимо, так как эти серии исключительно удобны для развития атак и преследования противника.

1. Удары: сбоку левой в голову, снизу правой в туловище, снизу левой в туловище, сбоку правой в голову. Первые два удара наносят под шаг правой ногой вправо-вперед; вторые два удара — под шаг левой ногой влево-вперед. Второй и четвертый удары наносят с акцентом.

2. Удары: снизу левой в туловище, сбоку правой в голову, сбоку левой в голову, снизу правой в туловище. Первые два удара наносят под шаг левой ногой влево-вперед;

вторые два — под шаг правой ногой вправо-вперед. Последующий удар — снизу правой наносят с акцентом. Это — основной удар снизу.

3. Удары: сбоку правой в голову, снизу левой в туловище, снизу правой в туловище, сбоку левой в голову. Первые два удара — под шаг левой ногой влево-вперед, вторые два — под шаг правой ногой вправо-вперед. Последний удар — с акцентом.

4. Удары: снизу правой в туловище, сбоку левой в голову, сбоку правой в голову, снизу левой в туловище. Первые два удара наносят под шаг правой ногой вправо-вперед, вторые два — под шаг влево-вперед.

КОНТРУДАРЫ

До сих пор мы больше останавливались на ударах, входящих в атаку, т. е. начинающих или развивающих ее. Но в боксе не менее важны и удары для контратаки, с помощью которых боксер вырывает инициативу у противника и переходит в наступление.

Описывая защиты, мы назвали контрудары, которые сочетают с данной защитой. Теперь нам остается подчеркнуть следующее обстоятельство: контрудар всегда сочетается с защитой или вытекает из нее. К. В. Градополов в своей книге «Бокс» (ФизС, 1951 г., стр. 106—142, таблицы с 5-й по 16-ю) удачно систематизирует контрудары, построенные в зависимости от того, какую защиту применяет боксер. Пользуясь таблицами, приведенными в книге К. В. Градополова, преподаватель и боксер получат достаточное представление о контрударах и смогут разнообразно строить упражнения для совершенствования контратаки.

БОЕВЫЕ ДИСТАНЦИИ

Техника, а также выбор ударов, защит и передвижений изменяются в зависимости от дистанции, которой боксер пользуется в бою.

Различают три боевые дистанции: дальнюю, среднюю и ближнюю. Дальней считается такая дистанция, с которой боксер, чтобы нанести удар, должен сблизиться с противником, сделав шаг вперед. На дальней дистанции применяют преимущественно прямые и удары сбоку. Последние наносят рукой, согнутой в локте под прямым или тупым углом.

На дальней дистанции решающее значение приобретает умение маневрировать: чем разнообразнее и легче передвигается боксер на ринге, тем успешнее он выбирает удобный момент для атаки, тем легче ему избежать ударов противника.

На дальней дистанции применяют все известные в боксе защиты.

На средней дистанции применяют те же, что на дальней дистанции, удары, но без шага вперед.

В ближней дистанции бой ведут короткими ударами — сбоку, снизу и короткими прямыми. Большое значение приобретают здесь защиты уклонами и нырками, с помощью которых осуществляют сближение с противником, избегают его ударов, в то время как руки боксера остаются свободными для ударов. Непосредственно в бою применяют и другие защиты: подставки, перекрытия, двойные локтевые защиты.

Ближний бой должен быть организованным, технически точным и строго соответствовать правилам. Строго запрещены в нем толчки, захваты, борьба. За этим постоянно приходится наблюдать преподавателю, обучающему присам ближнего боя.

Выбор дистанции зависит от физических и психологических особенностей боксера. Принято считать, что дальнюю дистанцию предпочитают боксеры высокого роста с длинными руками, а ближнюю — физически сильные, низкорослые, короткоруклые боксеры.

Но это не всегда так. Невысокие атлетического сложения боксеры, если они обладают быстрой реакцией, свободно могут действовать и на дальней дистанции. Так, например, успешно действовал на дальней дистанции заслуженный мастер спорта Н. Королев, которому, казалось бы, более подходило вести ближний бой.

Заслуженный мастер спорта В. П. Михайлов, боксер высокого роста с длинными руками, наоборот, умело вел ближний бой и предпочитал держаться ближе к противнику.

Поэтому преподавателю не нужно навязывать ученику определенной манеры. Ему нужно внимательным наблюдением установить, на какой дистанции боксеру удобнее действовать, только после этого подобрать необходимые для него приемы.

Один преподаватель пользовался следующим методом

наблюдений. Боксерам в течение относительно длительного времени (3—4 месяцев) в числе упражнений он давал учебный бой на ограниченной площадке, для чего разделял ринг с помощью широкой мягкой тесьмы на 4 или 6 частей. Боксерам показали обстановку, в которой они были вынуждены находиться вблизи друг от друга. Вскоре всех боксеров легко было разделить на две группы — одни уверенно овладевали приемами ближнего боя, сближались и вели бой преимущественно короткими ударами, причем эта манера сохранялась у них и когда они вели бой на ринге нормального размера. Другие и в условиях небольшого квадрата или прямоугольника держались подалеже друг от друга и действовали длинными ударами. Можно рекомендовать данный способ для определения дистанции, которая больше подходит тому или другому ученику.

В индивидуальной тренировке боксеру, предпочитающему вести дальний бой, необходимо больше совершенствоваться в передвижениях, больше пользоваться защитами, построенными на движениях ног, и особенно тщательно упражняться в прямых ударах.

Боксеру, предпочитающему ближний бой, нужно поставить точные и резкие короткие удары и защиты движениями туловища. Особенно важно разработать приемы входа в ближний бой и выхода из него.

Необходимо научить такого боксера сближаться с противником с помощью шагов вперед, влево-вперед и вправо-вперед, сочетаемых с уклонами и нырками. Передвигаясь таким образом, боксер оттесняет противника к канатам и углу ринга, лишая его возможности маневрировать, и навязывает ему ближний бой.

Наконец боксеру, стремящемуся к сближению, нужно владеть разнообразными сериями ударов, позволяющими ему вести ближний бой эффективно и в быстром темпе.

ФИНТЫ

Финты, как движение, дезорганизующее противника, раскрывающее его, имеют большое значение в боксе. Но техника финтов не описана даже в самых общих чертах. Финтом может служить любой удар, не только не доведенный до конца, но и нанесенный, если его задача отвлечь внимание противника от подготавливаемого решительного

удара. Финтом может служить и движение туловища и движение ног, если они создают впечатление подготовки удара.

Главное требование по отношению к финтам — их выразительность: противник должен поверить, что ему действительно угрожает удар. Быстро и энергично выполненный финт дает возможность боксеру раскрыть противника (который «вынужден» защититься от угрожающего ему удара) и нанести ему ряд самых различных ударов.

Приведем основные, наиболее часто употребляемые финты.

Финты прямым ударом левой в голову. После него противнику можно нанести: 1) повторный прямой удар левой в голову, 2) удар сбоку левой в голову, 3) прямой удар левой в туловище, 4) боковой удар левой в туловище, 5) любой удар правой рукой в голову и туловище.

Финт прямым ударом левой в туловище. После него можно нанести: 1) повторный прямой левой в туловище, 2) прямой левой в голову, 3) сбоку левой в голову, 4) любой удар правой в голову и туловище.

Финт ударом сбоку левой в голову. После него можно нанести: 1) повторный сбоку левой в голову, 2) любой удар правой в голову и туловище.

Финт ударом сбоку левой в туловище. После него можно нанести: 1) удар сбоку левой в голову, 2) повторный удар сбоку левой в туловище, 3) любой удар правой в голову и туловище.

Финт прямым ударом правой в голову. После него можно нанести: 1) прямой правой в туловище, 2) удар снизу правой в голову, 3) удар снизу правой в туловище, 4) любой удар левой рукой в голову и туловище.

Финт прямым правой в туловище. После него можно нанести: 1) прямой правой в голову, 2) любой удар левой в голову и туловище.

Финт ударом сбоку правой в голову. После него возможен любой удар левой в голову и туловище.

Финт ударом сбоку правой в туловище. После него возможен любой удар левой в голову и туловище.

Выбор удара, следующего за финтом, зависит от того, как реагирует на финт противник: наиболее резкий удар боксер направляет в точку, которая оказывается открытой.

Для финтования можно применить и такой прием: каждый нанесенный удар сопровождать взглядом в точку;

в которую боксер наносит удар. Когда противник привыкнет к такой манере, а это происходит обычно после трех-четырех ударов, боксер взглядами показывает одно направление удара, а наносит удар в другом направлении (например, смотрит на туловище, а ударяет в голову).

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ БОКСА

Основная задача обучения технике бокса должна состоять в том, чтобы сформировать у занимающихся правильные, прочные и подвижные навыки в пользовании ударами, защитами и передвижениями, воспитать у боксера точный расчет и умение сочетать элементы техники и самым разнообразным образом пользоваться ими в бою. Поэтому важно, чтобы боксер, во-первых, правильно разучил технический прием, во-вторых, выработал прочный технический навык и расчетливо и точно применял в бою освоенную технику.

Чтобы боксер прочно овладел техническим приемом, необходимо этот прием дать в ряде разнообразных упражнений, в разнообразной обстановке.

Обучение каждому приему складывается из ряда ступеней, причем чем проще прием, тем их меньше, а большее число приемов вообще может быть изучено целостным методом. Но упражняться в разученной технике следует в разнообразных условиях, на различных снарядах, с разными партнерами.

Обычный путь формирования прочного навыка таков. Вначале движения того или иного технического приема усваивают с помощью подготовительных упражнений, включающих в себя основу движения данного приема. Главное в каждом приеме — характер перемещения. Поэтому вначале разучивают самое перемещение или гимнастическое упражнение, включающее в себя перемещение данного типа.

Затем разучивают непосредственно прием. Исполняют его одновременно всей группой, стоящей на месте или передвигающейся вперед или по кругу. Когда движение усвоено и наиболее заметные ошибки исправлены, переходят к разучиванию этого приема в парах. Теперь прием усваивают уже приближенно к боевой обстановке: изучают дистанцию, с которой выполняется прием, действия, которые ему противопоставляются, исправляют ошибки, возникающие в парных упражнениях.

Затем приемы закрепляют упражнениями с боксерскими снарядами (подвесной грушей, мешком) и на лапах.

Следует порекомендовать упражнения с пунтболом, почему-то вышедшим из употребления в последние годы, — малым подвесным мячом (типа теннисного), прикрепленным к шнуру длиной 2—3 м. Прикрепляют шнур к потолку (в невысоких помещениях) или к специальным крюштинам у стен зала. Проще же всего этот снаряд прикреплять к бамбуковым удилищам, наклонно прикрепляемым к плинтусам пола. В крайнем случае такое удилище может держать в руках соупражняющийся. Упражнения с малым подвесным мячом помогают боксеру выработать точность и быстроту удара, ускоряют реакцию и воспитывают внимание.

Полезным упражнением, содействующим улучшению координации движений боксера, служит бой с тенью.

Главное же упражнение, наиболее близкое к обстановке действительного боя, это учебные и тренировочные бои на ринге. Вначале эти бои ограничивают каким-либо одним приемом нападения и защиты. Отсюда и название упражнения — условный бой. Постепенно круг приемов, даваемых в условном бою, расширяют, ограничения снимают, а задания боксерам дают в общетактическом плане. Бой из условного становится учебно-тренировочным. Только в таких боях происходит действительное формирование навыков, таких, какими они должны проявляться в соревнованиях.

Но непреложное требование к учебным боям, на какой бы ступени обучения они ни происходили, — вести бой не в полную силу, легкими ударами; второе требование — боксеры не должны излишне напрягать мышцы, а наоборот, по возможности расслаблять их. При этих условиях исключается чувство страха, наиболее тормозящее процесс формирования навыка.

Очень важно, наконец, чтобы боксер начал участвовать в соревнованиях, как только преподаватель сочтет его подготовленным для первого боя. Только в боях с противниками боксер будет вырабатывать и закреплять боевую технику и формировать наиболее прочные, гибкие, подвижные, пригодные для действий в бою навыки.

Приведем примерное распределение учебного материала для занятий с новичками, боксерами младших и старших разрядов.

**Распределение учебного материала для занятий со спортсменами
разной подготовленности**

Наименование приема	Новички	Боксеры младших раз- рядов (3 и 2-й)	Боксеры старших разря- дов (1-й и ма- стера)
Босые позиции:			
основная	+	+	+
выпрямленная	+	+	+
сборная	+	+	+
Перемещения всех типов	+	+	+
Шаги вперед, назад, в сто- роны, двойные шаги	+	+	+
Подскоки в разных направ- лениях	+	+	+
Скачки	+	+	+
Повороты	+	+	+
Прямой левой в голову (основной)	+	+	+
Прямой левой в голову сверху	—	+	+
Прямой левой в голову снизу	—	+	+
Прямой левой в туловище (основной)	+	+	+
Короткие прямые удары ле- вой в голову и туловище	—	+	+
Остальные разновидности прямых ударов левой	—	—	+
Прямой правой в голову (основной)	+	+	+
Прямой правой в голову под приставку правой ноги	—	—	—
Прямой правой в туловище с наклоном	+	+	+
Прямой правой в туловище без наклона	—	+	+
Прямой правой в голову или туловище со скачком	—	—	+
Прямой правой в голову или туловище на выпад	+	+	+
Короткие прямые удары	—	+	+
Другие разновидности (пря- мых ударов, правой снизу, сверху, перекрестный)	—	+	+
Двойные прямые удары	+	+	+
Серии прямых ударов	+	+	+
Сбоку левой в голову (основной)	+	+	+
Сбоку левой в голову с пе- ремещением на левую ногу	+	+	+

Продолжение

Наименование приема	Новички	Боксеры младших разря- дов (3 и 2-й)	Боксеры старших разря- дов (1-й и ма- стера)
Сбоку левой в туловище (ос- новная и с перемещением на левую ногу)	+	+	+
Сбоку левой со скачком	—	+	+
Двойные удары—прямые и сбоку левой и серии из этих ударов	+	+	+
Верхние и нижние удары сбоку левой	—	+	+
Сбоку левой в туловище	+	+	+
Сбоку правой (основной) в голову и туловище	—	+	+
Сбоку правой под приставку правой ноги	—	—	—
Верхние и нижние сбоку правой	—	+	+
Сбоку правой со скачком	—	—	+
Сбоку правой на выпад	—	+	+
Двойные удары и серии из прямых ударов и ударов сбоку	—	+	+
Перекрестный удар правой	—	+	+
Снизу левой в голову и ту- ловище (основной)	—	+	+
Снизу правой в голову и туловище (основной)	—	+	+
Снизу левой и правой в го- лову с опорой на разно- именные ноги	—	+	+
То же в туловище	—	+	+
Двойные удары и серии из прямых ударов, ударов снизу и сбоку	—	+	+
Защиты:			
Движением рук:			
подставки	+	+	+
отбивы	+	+	+
перекрытия	+	—	+
глухие защиты	—	+	+
Движением ног:			
уход назад	+	+	+
уходы вправо и влево	+	+	+
сайд-степы	+	+	+
Движением туловища:			
уклоны вправо	+	+	—
уклоны влево	—	+	+
уклоны назад	—	—	+
нырки	—	+	+

ЧАСТЬ 2

МАСТЕРСТВО В БОКСЕ

Боксер-мастер должен знать всю технику бокса. Только при этом условии ничто не застанет его врасплох, не подготовленным в бою на ринге.

Но это не значит, что, ведя бой, боксер должен пользоваться всей техникой. Это просто невозможно. Боксер-мастер избирает из всего богатого запаса технических средств любимые, как говорят, «коронные» приемы, которые удаются ему лучше других и над которыми он работает больше всего.

Владея всеми средствами бокса, но упорно и систематически работая над избранными, боксер добивается такого совершенства в любимых приемах, что его противники, даже знающие об этих приемах, не могут от них защититься.

Боксер-мастер отличается, кроме того, исключительно ценной особенностью, наиболее важной в боксе, — расчетом. Способность оценить расстояние до противника, точно рассчитать момент для удара, защиты контрудара и других действий, умение опередить противника на долю секунды — все это опирается на расчет, без которого о мастерстве боксера нельзя и говорить, расчет вырабатывается постоянной практикой, сочетаемой с постоянным анализом, позволяющим боксеру понять детали техники.

В данной части работы мы рассматриваем именно эти детали техники и их тактическое обоснование, имеющие первостепенное значение для выработки мастерства в боксе, моменты же обучения мы излагаем лишь попутно, по мере надобности.

Описываемая здесь техника проверялась автором на протяжении многих лет. Это результат длительных наблюдений, результат коллективного и личного творческого опыта.

ПОЗИЦИИ

В бою бывает не одна позиция; их чрезвычайно много. Даже «основных», или «типовых», позиций известно несколько, не говоря уже об индивидуальных вариантах.

Только в обучении новичков необходимо всем давать общую позицию. Но и в этом случае «левшей» сразу нужно ставить не в обычную, а в правостороннюю позицию, в которой боксер выдвинут вперед не левым, а правым боком.

Позиция должна, с одной стороны, преграждать доступ кулакам противника к защищаемым уязвимым точкам тела боксера (рис. 46), т. е. быть удобной для защиты, а с другой, она должна позволять боксеру атаковать или контратаковать противника в соответствии с теми задачами, которые возникают в данный момент, т. е. обеспечивать удобство для атаки и контратаки.

Однако «позиция» в «исходное положение» не одно и то же. Позицией следует считать наиболее часто применяемое боксером положение (ног, рук, головы и туловища), которое ему свойственно и в котором он находится наибольшее время в течение всего боя.

И если «основная», или «типовая», позиция наиболее универсальна (и все же для каждого боксера своя), то

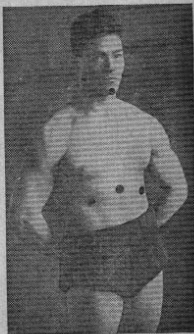


Рис. 46. Основные уязвимые точки головы и туловища

мастер может принимать целый ряд других положений, специально служащих для выполнения того или иного технического приема.

Вот эти, так сказать, частные случаи и следует отнести к исходным положениям. И если из основной позиции можно произвести ряд технических действий и применить их в ходе боя как одиночно, так и в комплексе с другими техническими средствами защиты и нападения, то большая часть «исходных положений» служит для решения лишь частных технических задач.

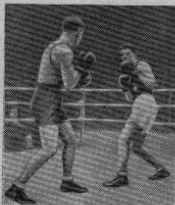


Рис. 47. Боевая позиция
Е. Огуренкова (слева)
и Франзона (Франция)



Рис. 48. Атака из
правосторонней по-
зиции А. Шопи-
каса

Из исходных положений можно ввести в бой только ограниченное число разновидностей техники бокса, и в этом смысле исходные положения далеко не универсальны. Об исходных положениях мы будем говорить еще не раз, разбирая конкретно приемы техники.

Существенное влияние на выбор того или иного вида позиции оказывает психика боксера. Более того, психика «предопределяет» всю технику боксера, формирует выгодные для него стороны тактики и определенную манеру боя, т. е. создает тот или иной «стиль» боксера.

Но как бы своеобразна ни была боевая манера боксера, в какой бы позиции он ни предпочитал действовать,

мастер должен уметь в каждый момент найти такое целесообразное и целенаправленное положение, исходя из которого он наилучшим способом смог применить особо подходящую и выгодную технику.

Для боксера-мастера высокого класса любое положение, в которое он может попасть в бою или в которое он вынужденно поставлен противником, должно послужить новым исходным положением для тех или иных действий в соответствии с требованием момента.

И чем более ярко выражено это умение использовать «случайные» положения, тем больше мастерство боксера.

Скажем несколько слов о позиции мастера. Принято думать: в «основной» позиции боксера вес тела должен быть расположен равномерно на обеих ногах. Но это верно только для обучения новичков, да и то лишь на первых уроках. В ближайшие же дни после начала обучения, как только боксеры начнут разучивать удары, даже молодой боксер или новичок (хочет этого или не хочет тренер) неизбежно будет переносить вес тела то на правую ногу, то на левую.

В тех случаях, когда боксер хочет идти или двигаться вперед, он предвзительно должен сделать «шаг приближения», чтобы достать рукой отступающего или разрывающего дистанцию партнера, а для этого предвзительно перенести вес на стоящую сзади правую ногу.

Если боксер этого не сделает, то он или не достанет партнера своим кулаком (особенно правой рукой), или окажется в положении, в котором его «потянет» вперед и он с трудом сможет удержать равновесие. С другой стороны, если он захочет отойти, сделать шаг назад, а вес тела у него расположен на правой ноге, он этого не сможет сделать, так как его правая нога будет «прищемлена» весом тела и не сдвинется с места.

Так как поиски мастерства в боксе должны быть приняты (там, где это доступно) уже в первоначальном периоде обучения, то следует сразу же учить боксера пользоваться всеми способами перенесения веса тела с одной ноги на другую.

Опишем боевые позиции, наиболее часто применяемые мастерами. Самой характерной, наиболее типичной позицией, которую можно было бы назвать и «основной», была позиция заслуженного мастера спорта Е. Огуренкова. Эта позиция относительно закрыта (более, чем другие ви-

ды позиций), боксер в ней стоит, сильно развернувшись левым плечом вперед, причем левое плечо значительно приподнято.

Плечевая часть левой руки (локоть) отходит от туловища максимум на 10—12 см. Предплечье ее находится в

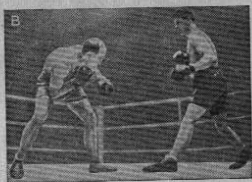
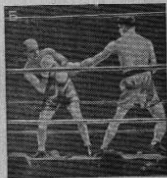


Рис. 49. Различные боевые позиции: А — слева характерная современная позиция американских боксеров-профессионалов (справа — обычная); Б — М. Тиль (слева) в характерной для него позиции; В — М. Тиль (слева) в собранной низкой позиции (крауч)

той же плоскости (примерно), что и туловище. Рука расслаблена, двуглавая мышца ее также не напряжена, и вся рука как бы свободно «висит». Кисть руки полусжата, направлена в сторону противника и незначительно согнута в лучезапястном суставе.

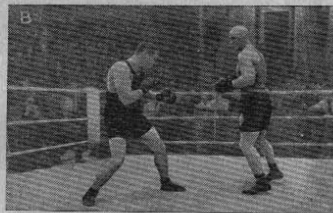
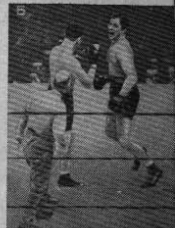


Рис. 50. Характерные движения ног: А. Браун (А), М. Бэр (Б), Н. Королев (В) (все — справа) в момент атаки высоко поднимаются на носки

Правое плечо в значительной степени опущено; локоть правой руки держится очень близко от туловища и значительно ниже локтя левой руки, прикрывая туловище.

Предплечье правой руки также относительно вертикально, а полусжатый кулак ее находится около самого подбородка или впереди и немного правее его.

Такое положение рук обеспечивает им в любой момент любой вид действий (защитных или атакующих).

Голова наклонена и повернута к левому плечу, подбородок — очень близко от груди.

Живот отнюдь не выдается вперед, но в то же время он не «втянут».

Туловище не смещается ни вправо, ни влево, позвоночник слегка согнут, а таз несколько выдвинут вперед. Ноги относительно прямые (сильно согнутые ноги неизбежно вызывают чрезмерное утомление).

Левая нога своей ступней (мизинцем) «смотрит» на противника, но опирается на пол только передней частью стопы (пятка приподнята над полом на 2—3 мм). Правая нога, отставленная назад на расстояние от 30 до 50 см от левой, также по возможности ступней направлена на противника, причем правое колено несколько повернуто внутрь.

Пятка правой ноги оторвана от пола на 2—3 см, т. е. правая нога опирается на пол также передней частью стопы.

Возможны некоторые изменения этой позиции. Так, голова может быть значительно наклонена влево, или, как говорят боксеры, «лежит левым ухом на левом плече». Последнее условие гарантирует, что все боковые удары противника правой рукой придутся вскользь.

Шейные мышцы, вопреки существующим взглядам, вовсе не должны быть сильными, чтобы обязательно амортизировать удар. Они должны быть предельно мягкими и эластичными, чтобы при всех ударах в подбородок могли «уступать», свободно пропуская удар, который вследствие этого также пойдет вскользь.

Позиция Е. Огуренкова нам кажется целесообразной как типовая, и мы на протяжении ряда лет, ведя занятия с боксерами разного возраста, действительно стремились, чтобы каждый усвоил этот вид позиции.

Эта позиция целесообразна следующим.

Положение локтя левой руки таково, что она способ-

на преградить доступ ударам противника к защищаемой области сердца.

Значительно приподнятое левое плечо также гарантирует от ударов правой в голову. Опущенный на грудь подбородок также уменьшает возможности попасть в него, а наклон головы вперед приводит к «соскальзыванию» ударов, попадающих в лицо.

Опущенное правое плечо, в связи с чем смещается правый локоть, прикрывая живот, также способствует неуязвимости одной из чувствительных точек туловища — области печени.

Положение правого кулака у подбородка боксера позволяет в нужный момент произвести любые защитные действия и удары этой рукой.

Возможны и другие виды позиций. Но боксер находит их после долгого опыта, вплотную подходя к порогу мастерства и избирая их сообразно своим индивидуальным особенностям.

ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Как бы уверенно ни владел боксер движениями рук и туловища, какой бы безукоризненной ни была в этом отношении его техника, она может быть действительной только при условии сближения с противником на требуемую дистанцию.

Поэтому в действиях боксера основное сводится к умению занять эту требуемую дистанцию, т. е. к движениям ног. В конечном итоге движения ног составляют самую важную часть всей техники бокса.

Только при условии, что ноги «поднесут» их владельцу на нужную для атаки дистанцию, эта атака может осуществиться. Но движения ног, кроме того, в нужный момент могут стать наиболее действительной частью защиты, «оторвать» боксера от противника и вывести его за пределы угрожаемой зоны.

Благодаря участию ног в том или ином тактическом маневре боксер может поставить себя в наилучшее положение как для атаки, так и для защиты.

Движения ног должны быть очень небольшими по амплитуде, но очень быстрыми и точными для того, чтобы боксер всегда мог произвести то или другое перемещение.

Боксер обычно не «ходит» по рингу, а передвигается различными, но вполне определенными способами. Мы можем наблюдать и передвижение шагом, но это не простой шаг, а небольшой, легкий, скользящий «приставной» шаг.

Он заключается в том, что, сделав движение вперед одной ногой, боксер мгновенно подтягивает другую, чтобы восстановить первоначальное исходное положение, или же переставляет в другую точку сообразно задуманному перемещению.

В основном боксеры выполняют шаги по определенным правилам. Так, шаг вперед делают всегда левой ногой (для правши) толчкообразным движением носка правой ноги. Так же выполняют и шаг влево.

Шаг вправо обычно делают правой ногой за счет толчка носком левой ноги.

Шаг влево выполняют левой ногой.

Аналогично этому выполняют и шаг назад. Иначе говоря, правша (стоящий в левосторонней стойке) и левша (стоящий в правосторонней стойке) шаг вперед всегда начинают той ногой, которая находится впереди, а шаг назад той, которая находится сзади.

Теперь передвижение в боксе осуществляют в основном «подскоком».

Этим способом передвижения пользуются все боксеры, независимо от их весовых категорий. Но это вовсе не исключает того, что боксеры могут пользоваться любым видом передвижений, комбинируя их в соответствии со своими личными наклонностями и требованиями момента.

Какая же разница между скользящим шагом и подскоком?

Попытаемся разобраться в их особенностях.

Шаг вперед выполняют за счет толчка носком правой ноги в тот момент, когда левая нога уже «оторвана» от пола. А подскок делают за счет простого переноса веса тела вперед на левую ногу и одновременного подскокивания вперед. Толчка носком правой ноги может при этом и не быть. Передвигаясь скользящими шагами и подскоком, вес тела можно произвольно удерживать и на правой и на левой ногах.

Кроме этих способов передвижения на ринге, существует еще движение «скачком».

Но этот скачок очень мало напоминает «прыжок», так как он низко стелется над полом и носит скользящий характер, как и все другие виды передвижения боксера. Скользящие движения экономны, быстры и меньше утомляют боксера, чем движения иного типа.

Из видов скачка мастер должен владеть скачком с правой ноги и скачком с левой.

Скачок с правой ноги похож на движение для толчка ядра в легкой атлетике. Его начинают, предварительно перенеся вес тела на правую ногу, и затем усилием всех групп мышц-разгибателей правой ноги боксер делает невысокий скачок (обязательно «скользящий») в направлении не вверх, а вперед. При этом приземляться можно и на правую и на левую ногу.

Скачок можно сделать и с левой ноги. В этом случае толчковой будет левая нога, а приземлится боксер на правую ногу и на нее перенесет вес тела.

Чаше всего бывает так, что с какой бы ноги ни был сделан «скачок», правша приземляется на правую ногу и именно на нее переносит вес тела.

Необходимо указать, что боксер никогда не стоит плотно на обеих ступнях. Обычно движения левой ноги несколько напоминают «нащупывание» пола носком. Однако опора на всю ступню возможна и даже необходима, когда вслед за этим должен последовать толчок ногой.

Все боксеры-мастера, особенно боксеры, ведущие наступательный бой, в большинство случаев вес тела удерживают на правой ноге. Но как только боксер захочет переклестить свою атакующую манеру на контратакующую, он сейчас же переносит вес тела на левую ногу, чтобы, оттолкнувшись ею и отскочив назад, после приземления на правую ногу иметь возможность использовать толчок правой для «броска» вперед. Умение переносить вес тела с ноги на ногу и чередовать движение вперед и назад очень важно для мастерства боксера.

Если у молодых и начинающих боксеров вес тела обычно расположен на обеих ногах, то в дальнейшем, с ростом их мастерства в зависимости от выработанной манеры боя, одни боксеры преимущественно располагают вес тела на правой ноге, другие — на левой.

Боксер наступательного типа, предпочитающий атаковать, большей частью во время своего передвижения дер-

жит вес тела на правой ноге; то же можно сказать о боксерах, пользующихся встречной контратакой.

Боксеры же, предпочитающие действовать ответными контратаками, в большинстве случаев держат вес тела на левой ноге с тем, чтобы после отскока и приземления на правую ногу иметь возможность вновь «броситься» вперед.

«ЗАКОН» ШАГА

Как бы, каким бы способом и куда бы ни двигался боксер, он должен всегда помнить об основных особенностях шага, нарушение которых может повлечь за собой неприятные последствия.



Рис. 51. Закон шага. Шаг влево левой ногой

Сам факт постоянства повторяющихся явлений побуждает автора присвоить им название закона. Рассмотрим особенности шага.

1. Шаг влево левой ногой (для боксера-правши) всегда целесообразен и желателен (рис. 51). Именно этим шагом боксер раскрывает относительно закрытую позицию противника (правши).

Этот шаг служит шагом атаки, так как дает возможность атаковать этого «раскрытого» противника и левой и правой рукой в любые уязвимые точки головы и туловища.

Против боксера-левши (стоящего в правосторонней стойке) атакующие возможности этого шага меньше, но

он чрезвычайно целесообразен как защитное движение, так как дает возможность боксеру отойти от удара сильнейшей левой руки противника, особенно если шаг соединен с уклоном влево.

В бою же с правой он может и должен быть только эпизодическим и обязательно соединяться с атакой с тем, чтобы после нее в следующее мгновение сделать шаг вправо правой ногой («шаг защиты»).

Насколько целесообразен шаг влево левой ногой (или влево-вперед) для правши в боях с левой, настолько он нецелесообразен для атаки против боксера-правши, так как ставит боксера под удар правой руки противника.

2. Второй вид шага влево или влево-вперед — шаг правой ногой. Этот шаг для правши противопоказан, и его можно считать «порочным» в движениях боксера. Не давая ничего положительного нападающему, он всецело передает инициативу противнику. Однако против левши этот шаг может служить средством выхода из боя. Этот же вид шага возможен и в бою с правой, если оба боксера находятся вне дистанции и не могут достать друг друга ударами, даже делая шаг вперед.

Этот шаг, примененный правой ногой против левши, тоже не дает сколь-нибудь ощутимых выгод, так как не позволяет боксеру полноценно действовать правой рукой, но дает возможность левше атаковать левой рукой (сильнейшей) в туловище (печень).

3. Третий вид шага для правши — шаг вправо правой ногой, хотя и значительно сокращает возможности для действий правой рукой, но зато чрезвычайно усиливает защиту боксера.

В том случае, когда этот шаг соединен с уклоном вправо, боксер, делая этот шаг, неуязвим для противника. Поэтому этот шаг следует назвать «шагом защиты».

Этот шаг и связанные с ним способы передвижения преобладают во всех боях лучших мастеров международного ринга.

Однако этот шаг в бою с левой (стоящим в правосторонней стойке) подобен «порочному» шагу боксера, рассмотренному выше.

Большинство лучших боксеров-профессионалов и любителей чаще всего строят бой на передвижении вправо и лишь в необходимых моменты вырываются влево для той или иной атаки одиночными или серийными ударами.

Однако этот вид передвижения среди советских боксеров не пользуется достаточной популярностью. Боксеры в большинстве случаев продолжают передвигаться друг перед другом влево (по ходу часовой стрелки).

4. «Шаг вправо и вперед левой ногой» (рис. 52).



Рис. 52. Шаг вправо и вперед левой ногой: А — М. Тиль (справа), Б — в исполнении профессионала

Этот вид шага наблюдается очень редко, однако и он в некоторых случаях полезен. Обычно он применяется для того, чтобы «выйти из боя». Этот вид движения при всей ценности для отдельных случаев, если шаг левой ногой будет излишне большим, может привести к запрещенной правилами подставке спины.

Все же этим шагом нельзя пренебрегать в тех случаях, когда боксеру абсолютно необходимо «выйти из боя».

ТЕХНИКА УДАРОВ И ЗАЩИТ

ГРУППА ПРЯМЫХ УДАРОВ

Главные разновидности прямого левой в голову

Основной признак прямых ударов — относительная прямолинейность пути кулака к цели. Эта прямолинейность сохраняется и когда кулак движется в направлении к цели, и когда возвращается в исходное положение. Наиболее характерен в этой группе ударов — прямой удар левой в голову.

Мы опишем две главные разновидности прямого удара левой в голову. Первая из них — **легкий прямой левой в голову «джеб»**. Боксер пользуется им для того, чтобы обманывать противника, финтовать, раскрывать основные уязвимые точки для последующего сильного удара. Для этого боксер разгибает левую руку в локтевом суставе и, прямо направляя ее к цели, наносит легкие удары, обычно не перенося вес тела на левую ногу. Эти удары можно направлять в голову, чтобы открыть туловище противника, но можно наносить и в туловище, чтобы открыть голову.

Можно чередовать эти удары с целью ввести противника в заблуждение, направляя их то в голову, то в туловище. Так как в большинстве случаев эти удары наносят только усилием мышц одной руки, не включая в удар массу тела, то вес тела следует сохранять на правой ноге. Для того чтобы успешно применять эти удары, необходимо прочно усвоить передвижение подскоком, упражнения в котором и способствуют формированию для легкого прямого левой в голову.

Непрерывно передвигаясь на подскоках вправо и влево, вперед и назад и удерживая одновременно вес тела в основном на правой ноге, можно легкими прямыми ударами держать противника все время в напряжении, так что ему невозможно будет сосредоточиться и самому перейти в нападение.

Легкие удары левой изучают в трех основных тактических формах. Первой тактической формой будет атакующая, когда один партнер только атакует, а другой в то же время изучает основной вид защиты против этого удара — подставку ладони правой руки (против атаки в голову).

Вторая тактическая форма — ответная контратака, заключающаяся в поперечных атаках партнеров. Ответная контратака построена на так называемом челночном движении, при котором один наносит удар, а другой, защищаясь подставкой ладони, слегка отскакивает назад, смещая на правую ногу вес тела, а затем толчком носка этой ноги (рис. 53) движется вперед и наносит, в свою очередь, легкий прямой удар левой. Движение второго партнера и есть ответная контратака. От этой контратаки первый защищается подставкой ладони, слегка отскакивает назад и контратакует сам. Постепенно убывает

рая взаимный обмен ударами, партнеры, если правильно усвоят движения ног (после подскока вперед подтягивать правую ногу в исходную позицию, при отскоке назад — быстро подтягивать левую ногу), могут достичь высокого совершенства.

Третьей формой легкого прямого левой будет встречная контратака, в которой оба партнера и защищаются и наносят удары, каждый раз отскакивая друг от друга на наиболее выгодную дистанцию и пользуясь описанной выше защитой.



Рис. 53. Толчок правой ногой в момент атаки и исполнении профессионала (слева)

раскрыть его уязвимые точки и подготовить основную атаку более сильными и резкими ударами.

Легким прямым ударом левой, сочетаемым с сильными ударами правой и левой рукой, можно остановить, сорвать все попытки противника контратаковать. Универсальность этого удара, простота его, а также относительная неутомимость боксера, выполняющего этот удар, делают его одним из наиболее употребительных в боксе. Необходимое условие правильной техники легкого прямого левой — легкость передвижения, преимущественно подскоками, на почти выпрямленных ногах. Защитой от этого удара служит подставка ладони открытой перчатки и отход назад.

Основной (типовой) прямой удар левой в голову (рис. 54) имеет международные названия: «стрейт» (англо-американское), «директ» (французское), «герате» (немское).

Этот удар основан на инерции тела, движущегося вперед, вращающем моменте, а также в некоторых случаях

падении тела или же реакции опоры. Последние два момента не обязательны и не характерны для прямого удара основного типа. Однако они могут иметь место при большом мастерстве в тех случаях, когда боксер получает возможность нанести прямой удар или несколько сверху, или несколько снизу.

Во всех случаях правильно выполняемый прямой левой в голову строится на вращении в правом тазобедренном суставе.



Рис. 54. Прямой левой (Е. Огуренков)

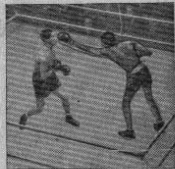


Рис. 55. Прямой левой (А. Браун)

Особенно важно соблюдать это, делая прямой удар с шагом вперед. Тогда боксер легко может сделать шаг вперед левой ногой, свободной от веса тела.

Липь отступая прямой левой, наносят под шаг назад левую ногой, но и в этом случае боксер осуществляет вращение в правом тазобедренном суставе.

Только в исключительных случаях боксер может vollнить вращение в левом тазобедренном суставе. Но это возможно только в том случае, когда он делает удар левой под шаг правой ногой вперед или же под шаг правой ногой назад («стопинг» левой).

Шаг левой ногой всегда начинают с толчка носком правой ноги, к которому затем добавляется усилие мышц-разгибателей бедра, вследствие чего тело получает поступательное движение вперед.

Левая нога боксера, выполняющего обычный прямой левой, выполняет чисто «страхующую» роль после удара

с целью «погасить» все избыточные силы в случае промаха, в след за которым возможна потеря равновесия («провал») и столкновение головы с противником.

На левую ногу также ложится задача создать дистанцию, т. е. сделать шаг вперед на требуемое расстояние, чтобы боксер смог достать противника кулаком («шаг сближения», выполняемый для всех ударов с дальней дистанции).

Чрезвычайно важен момент постановки левой ноги на пол и переноса на нее веса тела, так как с этого момента она делается не «страхующей», а «опорной» и в силу этого не может больше продвигаться вперед.

Кроме того, если боксер преждевременно поставит ногу на пол, то в силу реакции опоры прекратится инерция движущегося тела, и если центр тяжести перейдет за площадь опоры, боксер может потерять равновесие.

Тренер должен неотступно наблюдать, чтобы боксер максимально выносил вперед левую ногу, полусогнутую в коленном суставе, но чтобы (это самое важное) касание кулаком цели опережало момент постановки ноги на пол или в крайнем случае совпадало с ним.

Тренер также должен следить, чтобы левая нога боксера не была выпрямлена «до отказа» в коленном суставе.

Все сказанное относится только к прямым ударам с дальней дистанции. На полудистанции (средней дистанции), когда не нужно делать шаг сближения, допускаются и другие варианты техники.

В некоторых случаях вращение можно осуществлять и в левом тазобедренном суставе. Тогда толчковой будет левая нога. Но это будет не основной вид прямого левой удара в голову, а его разновидность.

Как только правая опорная нога толчком сообщила поступательное движение телу боксера вперед, он, опираясь на основание большого пальца правой ступни и поворачивая пятку правой ноги внутрь, устремляет свое тело в атаку, выбрасывая вперед свою левую руку.

Чтобы увеличить дальностью и силу удара, боксер сильно выдвигает вперед левое плечо (вращая плечевой пояс слева направо — по ходу часовой стрелки). К концу поступательного движения боксер максимально разгибает левую руку в локте. Пальцы кулака в этот момент направлены к полу, левый плечевой сустав несколько приподнят, голова прикрыта левым плечом. Все

остальные мышцы, непосредственно не участвующие в движении, относительно расслаблены или выполняют «уступающую» работу вплоть до последнего момента, когда удар достигнет цели.

Боксер, вращая туловище слева направо, резко выбрасывает левое плечо вперед, а руку в направлении цели. Если кулак бьющей руки будет обращен пальцами к полу, это поможет приподнять левое плечо (плечевой сустав), благодаря чему боксер прикроет левую сторону своей головы от возможных контрударов правой руки противника.

Именно в этот момент большая часть мышц боксера приходит в состояние максимального напряжения с тем, чтобы немедленно перейти к первоначальному состоянию относительного расслабления.

Во время этого удара боксер свободной правой рукой обязательно «страхует» правой ладонью (перед лицом) голову, чтобы не получить возможного встречного удара, а локтем прикрывает туловище.

Часто в боях можно наблюдать, что боксер страхует правой рукой левую щеку. Это — ошибка, ведущая к тому, что боксер неизбежно отворачивает голову вправо, обнажает уязвимые точки (правую щеку), в которые противник может попасть боковым ударом левой и другими ударами, особенно ударом снизу, и что еще важнее — обнажает туловище в области печени.

Прямой левой в голову возможен в трех тактических формах — атакующей, ответной и встречной. Движение руки во всех этих случаях (так же как и туловища) остается одним и тем же, но движение ног значительно изменяется.

Прямой левой в голову основан на принципе переднезаднего смещения, но его можно выполнять на месте, с шагом вперед, на отступлении с шагом назад и с броском — отскок назад, скачок вперед («челночное» движение).

В какой бы форме боксер ни наносил удар, очень важно для предупреждения от возможных встречных ударов выполнять защитные действия как страхующей правой рукой, так и сохраняя страхующее положение головы, находящейся под защитой левого плеча.

Во всех случаях левую руку после удара боксер ни под каким видом не должен опускать: путь кулака, когда

боксер возвращает руку назад в исходное положение, почти тот же, что для удара. Возвращать бывшую руку в исходное положение нужно, лишь опуская локоть.

Если боксер наносит удар правильно, то предплечье и локоть он не отводит в сторону, а до касания цели удерживает их в одной вертикальной плоскости. Стоит только отвести руку в сторону, как изменится вся структура удара, нарушится его прямолинейность. Изучается этот удар также в трех основных тактических формах.

Необходимо следить, чтобы в разучивании:

а) атакующий всегда правой рукой страховал голову, а все удары были максимально правильными по форме, вначале они должны быть не очень быстрыми, и лишь с приобретением навыка боксер может несколько убыстрить их, но ни в коем случае не вкладывать в удар силу; б) боксеры обязательно соблюдали все правила передвижения по рингу; в) на всех этапах разучивания и в учебном бою боксеры сохраняли правильную позицию, в частности правильное положение головы.

Все замеченные неправильности тренер должен исправить немедленно, не откладывая этого на более поздние этапы обучения.

Тренер должен обращать особое внимание во время упражнений на следующее: 1) постоянный поворот пяток правой ноги внутрь в момент удара левой рукой; 2) опережение ударом постановки левой ноги на пол; 3) активный толчок и максимальное выпрямление правой ноги в коленном суставе.

Параллельно разучиванию удара боксеры усваивают и все виды защиты от этого удара: уклоном вправо, уклоном влево, отходом назад, отбивом правой рукой внутрь, правой рукой наружу, левой рукой внутрь, левой рукой наружу. Затем разучивают защиту шагом в стороны (сайд-степ) — влево вправо, и после этого нырок, «солнышко» и т. п.

Вначале удар разучивают обязательно в атакующей форме, причем партнер защищается подставкой правой ладони (применяя эту защиту, ни в каком случае нельзя отводить локоть правой руки в сторону, — предплечье ее должно быть в вертикальной плоскости).

В правильно выполненном прямом ударе левой рукой опорной будет правая нога. Вращение происходит в правом тазобедренном суставе, а следовательно, левая

нога во время удара остается свободной от веса тела и лишь страхует от провала при промахе; при этом поворот боксер делает на основании большого пальца правой ноги, а ее пятку поворачивает внутрь.

Это дает возможность максимально развернуть плечевой пояс слева направо, а также преодолеть дистанцию до партнера, не столько разгибая и вытягивая левую руку, сколько шагом левой ногой по направлению к партнеру; длина шага зависит от величины дистанции.

Когда боксеры овладеют атакующей формой удара, переходят к изучению ответной формы, построенной на «челночном» движении.

И лишь после того как боксеры прочно усвоят защиту подставкой правой ладони, переходят к изучению третьей, встречной формы прямого удара в голову: оба партнера делают по шагу вперед, одновременно нанося прямые удары, затем возвращаются в исходное положение на дальней дистанции.

Защиты от прямого удара левой в голову

После закрепления прямого удара во всех его формах необходимо особенно тщательно упражняться во всех видах защиты против него. В упражнениях один из партнеров нападает, а другой защищается. Время от времени партнеры меняются ролями.

Основные защиты от прямых ударов следующие:

- 1) защиты движениями рук,
- 2) защиты движениями ног,
- 3) защиты движениями туловища.

К защитам движениями рук относятся всевозможные предварительные защиты (страховка) — подставка под удар ладони, предплечья, сгиба локтя, а также отбивы, различные перекрытия и пр.

К защитам движениями ног относятся различного рода отходы, отскоки, шаги в сторону и шаги в сторону с поворотом туловища («сайд-степ»).

К числу защит движениями туловища относятся уклоны, отклены, нырки, «солнышко» и др. Иногда эти защиты объединяются в комплекс, состоящий из двух-трех защит, выполняемых одновременно. Например: защита от прямого левой шагом влево соединяется с уклоном влево и в то же время «солнышком» влево.

Этот комплекс, состоящий из соединения трех видов

защиты, дает возможность избежать удара и служит прекрасным способом занять исходное положение для скачкового крюка левой и ряда других встречных и ответных контратакующих ударов.

Второй пример: цырок вправо в соединении с «солнышком» и шагом правой ногой вправо (на нее боксер переносит вес тела) как защитный комплекс от прямого удара левой в голову, кроме своего защитного действия, дает боксеру возможность занять исходное положение, для ряда ответных контрударов правой рукой; боксер может перейти в контратаку, применяя удары, например: сверху перекрестный правой («кротскауинтер» правой), под шаг левой ногой, прямой удар правой в голову или туловище, крюк правой рукой в голову или туловище и др.

Рис. 56. Защита подставкой (блокаж)

Опишем все виды защиты от прямых ударов. Простейшей защитой служит подставка правой ладони (блокаж или блокировка, рис. 56). Эту защиту легко выполнить правой рукой, постоянно находящейся на страховке перед подбородком и направленной вперед ладонью: правая рука постоянно находится в исходном положении для этой защиты.

Но успешно перейти от страховки к подставке возможно только в том случае, если правая рука находится прямо перед подбородком или немного правее его.

Если же правая рука во время страховки находится ближе к левой части головы или страхует левую щеку, то перевести ее к подставке, а тем более к другим видам страховки и защиты правой части головы, и в частности правой щеки, — чрезвычайно трудно. Движения защиты правой рукой слева направо выполнять гораздо труднее, чем справа налево. И только длительными упражнениями можно достигнуть безукоризненно точных движений правой рукой слева направо, что и составляет сущность

ряда защит, и в частности защит отбивом наружу правой рукой и отбивом внутрь левой рукой.

Опишем несколько видов защиты отбивом. Так, защита головы подставкой ладони может быть легко перестроена в защиту отбивом внутрь левой руки противника, атакующего прямым левой в голову (рис. 57). Сущность этой защиты состоит в том, что защищающийся, используя тот момент, когда левая рука атакующего подошла непосредственно к цели, наносит по ней легкий удар («шлепок») ладонной частью правой руки справа налево.

Иногда этот отбив можно соединить с уклоном вправо и даже с небольшим шагом, одновременно разворачиваясь налево и под-

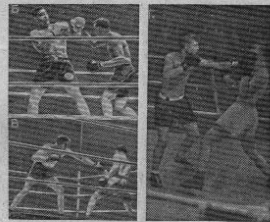
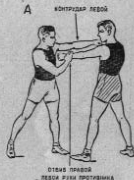


Рис. 57. Отбива внутрь: А — разучивание защиты (школа Леду — Карпантье); Б — отбив по перчатке с шагом вперед; В — отбив по перчатке и отскок назад (в исполнении профессионалов); Г — отбив по сгибу локтя (Курев)

нимая левое плечо вперед. Эта защита настолько прочна, что совершенно ликвидирует возможность дальнейшей

атаки со стороны противника. Она как бы «заворачивает» противника, ставя его в невыгодное положение, не позволяющее развить дальнейшую атаку правой рукой.

Вторая разновидность отбива — **отбив наружу** атакующей левой руки противника, выполняемый тыльной частью правой руки (рис. 58).



Рис. 58. Отбив наружу: А—разучивание защиты; Б—защита в исполнении профессионала

Умело применяя эту защиту, боксер создает себе исключительно благоприятные условия для перехвата инициативы и перехода в контратаку левой рукой в голову и туловище.

Эта контратака может быть осуществлена прямыми и боковыми ударами и ударами снизу. Такого рода отбив «разворачивает» позицию противника, ставя его по отношению к контратакующему более фронтально.

Выполняющему отбив следует несколько вышагнуть вперед и влево левой ногой, сильно вывернув левую пятку наружу, одновременно подняв левое плечо и не менее сильно развернув туловище вперед на противника.

Этим можно создать ряд очень выгодных исходных моментов для контратаки как левой, так и правой рукой любыми ударами.

К защитам движениями рук относится и **отбив левой рукой внутрь** (рис. 59).

Он делается так: как только левая рука атакующего подходит к голове, защищающийся тыльной частью ки-

сти левой руки (а также и лучезапястным суставом или даже предплечьем) отбивает внутрь (влево) атакующую руку противника. Эта защита более эффективна, если сделать небольшой шаг вперед и вправо. К недостаткам защиты следует отнести то, что она пассивна, так как развить контратаку из создавшегося невыгодного исходного положения трудно, а иногда и невозможно. В такое же невыгодное для дальнейших действий положение попадает и противник.

Левой рукой можно вытолкнуть и **отбив наружу**. Производится эта защита так: как только удар противника прямой левой подходит к цели, надо ладонной частью левой руки сделать как бы отталкивающее или отбивающее движение или удар по атакующей руке противника (слева направо). Отбивать наружу противника можно и по запястью, и по предплечью, и по плечевой части руки. Чем энергичнее будет произведен отбив, тем больше атакующий «развернется» и в результате перейдет во фронтальное положение. Еще лучше, если этот отбив будет соединен с боковым шагом влево левой ногой (левая пятка разворачивается наружу). Самое трудное в этом движении — удерживать высоко поднятое левое плечо для защиты головы и, что еще труднее, одновременно перенести вес тела на правую ногу. Последнее не всегда и не всем удается.

Если все перечисленные условия будут соблюдены, эта защита ставит защищающегося в исключительно благоприятные условия: он может контратаковать как в голову, так и в туловище любыми ударами правой рукой.

Этот же вид защиты, выполненный с шагом вперед и влево левой ногой, дает боксеру возможность завязать бой в средней дистанции или даже ближний бой.

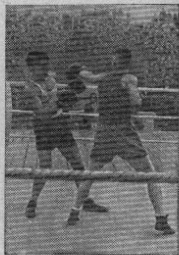


Рис. 59. Отбив внутрь левой рукой (Этесам — Любимов)

Следующими защитами этого типа будут отбив правым предплечьем вверх и вправо и левым предплечьем вверх и влево. Из этих двух защит как активную можно рекомендовать отбив правым предплечьем вверх и вправо. Его выполняют совершенно так же, и основан он на том же принципе, как и описанный выше отбив правой рукой наружу.



Рис. 60. Защита подставкой плеча (Щербakov)

После этой защиты можно перейти в контратаку любыми ударами левой рукой, а также рядом комбинаций и серий в средней дистанции и в ближнем бою. Особенно выгодна эта защита, если соединить ее с ударом левой в туловище. Защита эта несколько трудна и рискованна, но интересна тем, что дает целый ряд возможностей перейти в контратаку.

Не менее надежна защита отбивом левым предплечьем вверх и влево, особенно в соединении с шагом вперед и вправо правой ногой. Но она лишает возможностей контратаковать противника, а потому и должна быть отнесена к числу пассивных защит.

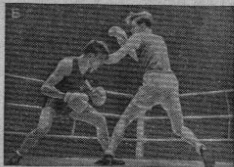
К защитам движением рук относится также защита подставкой плеча (рис. 60).

Особенно удобна от прямых ударов защита подставкой левого плеча. Она проста по движению, но в исполнении несколько сложна, так как требует чрезвычайно быстрой реакции на удар; защищающийся должен быст-

ро поднять левое плечо (плечевой сустав) и сделать небольшой шаг назад или сместить все тело также назад. В результате защита прикрывает уязвимое место и ослабляет удар противника, а попутно ставит защищающегося в благоприятные условия для контратаки.



А



Б

Рис. 61. Уклон вправо: А—в исполнении А. Тимошина; Б—в исполнении профессионала

Возможно применять эту защиту в комбинации с другими видами защиты, и в частности с защитой отбивом.

Защита уклоном вправо (рис. 61). Этот вид защиты прост и в то же время один из самых действенных в боксе. Выполняя защиту, боксер быстро смещает тело вправо несколько сгибая туловище. Кроме того, к этому движению добавляется небольшой поворот слева направо;

но также и немного согнуть колени (полуприсед), соединяя иногда это движение с шагом вправо правой ногой. Особенно действенна эта защита в том случае, когда боксер приподнимает левое плечо — его голова находится под защитой этого плеча. Тренер должен внимательно следить, чтобы боксер не отклонил головы вправо, так как от подобного отклонения она делается особо уязвимой точкой и становится доступной для удара правой рукой.

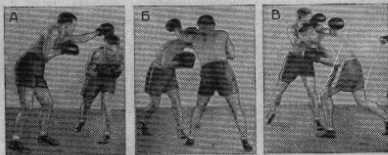


Рис. 62. Уклон влево (Тимошин): А — вид спереди, Б — вид сбоку, В — вид сзади

Основной недостаток этой защиты в том, что она невыгодна для перехода в контратаку, особенно ответную. Несмотря на универсальность защиты, особенно против всех ударов правой рукой (все эти удары в основном аннулируются подставкой левого плеча), боксер все же должен страховать голову у правой надбровной дуги ребром кисти правой руки. Это тем более важно, что благодаря этому приему закрепляется привычный навык в страховке правой рукой правой части головы.

Обучение этой защите заключается в том, что один из учеников наносит прямой удар левой (а в дальнейшем и правой, чередуя его с ударом левой), а другой выполняет описанную защиту уклоном вправо. После усвоения этой защиты следует перейти к защите уклоном влево.

Защиту уклоном влево (рис. 62) применяют от ряда ударов, и в частности от прямых ударов, комбинаций «раз-два» (в голову) и других вариантов ударов, осно-

вой которых служат прямые удары. Ее основа, так же как защиты уклоном вправо, — быстрое и резкое смещение тела с пути удара справа налево, иногда сопровождающееся шагом влево или влево и вперед левой ногой.

Собственно, для чисто защитных целей этот шаг не так уж важен, однако в соединении с ним этот вид защиты, хотя более рискован, чем защита уклоном вправо, дает исключительные возможности для контратаки.

В тех же случаях, когда удаётся сделать с этой защитой относительно большой шаг вперед и влево левой ногой, можно легко перейти из дальней или средней дистанции в ближнюю. Это удобнее всего сделать, когда противник находится вплотную у каната или в углу ринга, а также во всех случаях, когда противнику трудно отойти назад; наконец в тех случаях, когда он ведет наступательный бой и упорно не хочет отступать.

Тренеру важно проследить, чтобы, разучивая все виды защиты, боксеры соблюдали следующие положения: 1) сначала удар нужно делать несколько замедленно, а затем постепенно убыстрять, доводя его до максимальной быстроты, 2) в начале обучения любой защите ее разучивают условно по заданию, а затем по мере усвоения всех их — комплексно и убыстренно, меняя чередуя защиты по выбору защищающегося.

Для защиты отскоком и отскоком назад (рис. 63) необходимо быстрая реакция. Боксер должен мгновенно определить, можно ли применить эти защиты, и точно рассчитать дистанцию, на какую нужно произвести движение, отодвигающее цель от атакующего удара противника.

Здесь, как нигде, нужны точнейший расчет и особое чувство времени и дистанции. Если защищающийся хотя бы на долю секунды запоздает или его расчет окажется неверным на несколько миллиметров, то удар противника неизбежно его достигнет.

Отклон боксер выполняет, отводя назад от удара противника верхнюю часть туловища.

Разновидностью отклоня от удара, сводящегося обычно к расстоянию 3—5 см, может быть и больший «отброс» от удара тела назад (до 30—50 см). Но в этом случае, что особо важно, эта защита основана целиком на движении ног, и в частности левой ноги, делающей

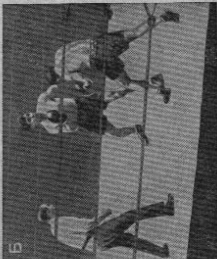
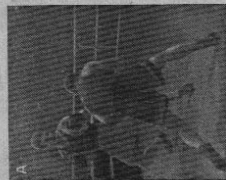


Рис. 63. Отскок назад: А — в исполнении Федорова, Б — в исполнении М. Шахлинга

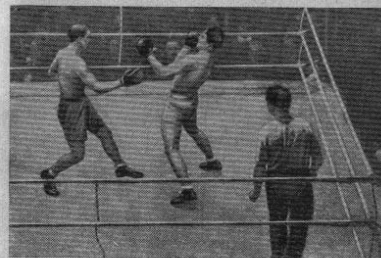


Рис. 64. Ошибка при отклоне назад: боксер беззащитен от последующих ударов

Именно в этом движении, вместе со следующим за отскоком броском вперед, и состоит то, что мы называем «челночным» движением, на котором основаны все виды ответной контратаки. Автор особенно рекомендует всем тренерам именно этот вид защиты, как особо действенной и свидетельствующей о мастерстве боксера.

Защита шагом в сторону с поворотом внутрь, сайд-степ (рис. 65), чрезвычайно действительна, зрительно очень эффектна и убедительна. Выполненная чисто, быстро и энергично, эта защита разрушает атаку противника. Но ее основное значение не только в том, что она начисто аннулирует самую угрозу удара (или ударов). Ее защитное действие усиливается еще и тем, что противник (особенно недостаточно техничный) может «пронестись», «провалиться» после своей атаки и попадет на канаты

или в угол, сделавшись в этот момент удобным объектом для контратаки.

Этот защитный прием-маневр состоит в том, что в ответ на атаку со стороны противника (особенно если он атакует прямыми ударами в голову) защищающийся делает быстрый шаг (рывком) влево (или вправо), поворачиваясь при этом так,

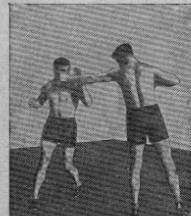


Рис. 65. Боковой шаг (сайд-степ) влево с отбивом паружу (Постнов)

что он как бы смотрит на то место, где стоял ранее. Этот быстрый и резкий поворот сочетается с быстрым выносом левой ноги влево (левая пятка предельно разворачивается наружу) и дополнительным рывком правым плечом назад. Исполняя сайд-степ влево, боксер вес тела обычно переносит на левую ногу, однако при некотором старании его можно удержать и на правой ноге. Последнее тем более важно, что сайд-степ влево боксер часто дополняет ответным ударом правой рукой, а чтобы

правые удары были сильны и дальнобойны, их нужно делать с опорой на правую ногу (вращаясь в правом тазобедренном суставе).

Для сайд-степа вправо все действия ног и туловища боксер выполняет наоборот, «зеркально» по отношению к сайд-степу влево. Для изучения приема сайд-степ автор предлагает специальное «формирующее» упражнение. Двигаясь назад (спиной) в колонне по одному (с разрывом один от другого примерно в 2—3 шага) с заложенными сзади руками, все боксеры выполняют шаги с поворотами направо и налево.

По команде «Раз-два-три» упражняющиеся делают то сайд-степ вправо, то сайд-степ влево, по возможности предельно смещаясь в стороны. После усвоения всей группой сайд-степа на отходе назад переходят к упраж-

нениям с продвижением вперед. Тренер должен обращать особое внимание на возможно предельный разворот плечевого пояса, а также максимальный поворот на-



Рис. 66. Различные формы встречного прямого левой: А — основной, Б — с уклоном вправо, В — штопорообразный, Г — с отбивом внутрь (Р. Карнера)

ружу пяток соответствующих ног (на сайд-степе влево — левой пятки, на сайд-степе вправо — правой). Свободную от веса тела ногу можно несколько подтягивать к себе, но можно и не подтягивать.

Прямой левой в голову в соединении с боковым шагом (сайд-степом)

Прямой левой в голову с сайд-степом представляет собой разновидность типового прямого удара (рис. 67). Отличие его заключается в том, что боксер наносит его

в момент сайд-степа влево. Одновременно делая толчок правой ногой, на которую перед ударом перенесен вес тела, боксер разворачивает туловище направо, делает шаг влево-вперед левой ногой, а левую руку резко вы-

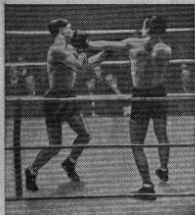


Рис. 67. Прямой левой с сайд-степом влево

брасывает по направлению к цели. Пальцы левой руки в этом ударе лучше повернуть вправо, а не вниз, как это делается в обычном прямом ударе.

Этот удар не принадлежит к числу нокаутирующих, но позволяет применяющему его боксеру набирать много очков. Его можно выполнять и в атакующей, и в контратакующей форме (встречной и ответной). Удар целесообразен как атакующий, особенно в тех случаях, когда противник недостаточно тщательно страхует голову. Удачнее всего он полу-

чается у быстрых боксеров, обладающих длинными руками.

Ответный удар возможен после того, как боксер сместится назад или сделает отскок, или «челночное» движение. Но лучше всего этот удар делать во встречной форме в тех случаях, когда противник атакует прямым левой в голову. Тогда одновременно с отбивом наружу атакующей руки противника (правой рукой) боксер делает левой ногой боковой шаг влево с поворотом внутрь (сайд-степ влево) и в тот же момент выбрасывает вперед свою левую руку. Удар может идти прямолинейно, иногда несколько сверху вниз, чаще же всего несколько снизу вверх.

Про этот удар можно сказать, что «рука идет с ногой», но и в данном случае желательно, чтобы удар достиг цели отнюдь не позже, чем левая нога коснется пола.

Только в этом случае удар будет наиболее эффективным.

Боксер возвращается в исходное положение, сделав резкий толчок поском левой ноги. Левая рука возвращается обычным путем — боксер опускает локоть, но не кулак.

Защитами от этого контрудара могут служить только подставка ладони правой руки и уклон вправо.

Тактически подготовить этот удар можно так: вызывая противника на удар (прямой левой), защищаться против него подставкой левого плеча и уклоном вправо. Приучив противника к этому движению, боксер, выбрав момент, во время очередной атаки противника неожиданно смещается влево описанным выше способом и наносит контрудар. Очень выгодно наносить этот удар сразу после своей же контратаки на прямой левой прямым левой сверху — «профессиональным».

Во всех случаях перед этим ударом нужно перенести вес тела на правую ногу.

Изучать этот удар следует непосредственно после усвоения бокового шага с поворотом внутрь (сайд-степа). Изучать удар нужно в парах и в бою с тенью. Лучшим вспомогательным снарядом будет служить насыпная груша, на которой ученик может усовершенствовать этот прием до автоматизма.

Из ошибок боксера следует указать на плохую координацию движений в выполнении сайд-степа, «задиранье» головы в момент удара, ненужные наклоны.

Прямой левой в голову сверху («профессиональный»)*

Описываемый удар нельзя абсолютно точно отнести к группе «прямых» ударов.

Этот удар как бы соединяет в себе прямой и боковой удары, а также «штопоробразный» (рис. 68) и наносится несколько сверху вниз. Все же предпочтительней отнести его к группе прямых ударов в голову, выполняемых левой рукой.

Прямой левой сверху применяется в основном как

* Мы предлагаем назвать этот удар «профессиональным», так как он широко распространен среди боксеров-профессионалов. В практике боксеров-любителей он до последнего времени не встречался. Б. Д.

контратакующий удар, чаще всего встречный, в качестве контрмеры против действий противника, злоупотребляющего атаками прямым левым в голову.

Основу движения руки для удара составляет вращение в плечевом суставе (назад-вперед), известное боксерам из подготовительного упражнения (вращение плеч). Одновременно с толчком носком правой ноги, на



Рис. 68. Подготовка к прямому левому (профессиональному) (боксер слева)

очень действенен. Шаг вперед левой нужно делать возможно большим, но переносить вес тела на нее нужно только после того, как удар коснется цели.

Единственной действенной от этого контрудара будет защита уклоном вправо.

Тактическая подготовка этого удара сводится к тому, чтобы, вызвав противника на прямой удар левой, сразу же найти удобное исходное положение для контрудара. Для этого боксер предвительно передвигается перед противником подскоками влево (по ходу часовой стрелки), соблюдая дальнюю дистанцию (все же в пределах досягаемости для удара левой руки противника), и, делая ложные маневры (уклоны, финты влево), непрерывно наблюдает за руками противника. Как только боксер заметит движение левой руки противника, следует немедленно контратаковать, резко сменив финтование уклоном влево на небольшой уклон вправо, и нанести описанный контрудар.

Этим ударом можно и атаковать, но выполнить его в атакующей форме сможет только опытный боксер. Удар возможен и как ответный после отскока назад («челночного» движения) от атакующего противника. Он с успехом может быть применен как финтирующий удар, особенно в форме фиста в туловище, после которого можно нанести основной прямой левой в голову. Такой достаточно сложный прием успешно выполнял мастер спорта А. Чеботарев.

Разучивать этот контрудар лучше всего в парах. Чтобы ускорить процесс обучения, необходимо рассказ и объяснение (анализ) выгодных сторон изучаемого контрудара обязательно дополнить четким показом; лучше всего поупражняться в этом ударе по «лапе».

В последнем случае тренер делает движение левой рукой, имитируя прямой удар левой в направлении головы боксера, а правую ладью держит около своего левого плеча, побуждая боксера делать уклон вправо и следя в то же время за правильностью вращательного движения его левого плечевого сустава. Тренер следит, чтобы боксер, нанося удар, не выносил левый локоть в сторону и чтобы рука боксера делала движение для удара, несколько напоминающее движение паровозного коромысла. Тренер должен проследить за моментом опоры левой ногой на пол. Надо добиваться, чтобы боксер ставил на пол левую ступню возможно позже.

Обучать разбираемому приему можно после 3 месяцев занятий, когда боксер уже успеет освоиться с элементарными движениями и усвоить необходимые навыки в их координации.

Упражняться в этом ударе следует в парах на свободном передвижении по залу.

Очень полезны для закрепления техники удара упражнения с подвесной насыпной грушей. Здесь можно использовать качание груши, ловя ее встречным ударом, пропуская ее мимо себя и нанося по ней удары подряд, один за другим. Упражнение в этом ударе нужно включать и в «бой с тенью».

Наиболее часто при разучивании этого удара встречаются следующие ошибки:

боксер отводит локоть левой руки в сторону, и вследствие этого удар теряет свою основную форму, переходя в боковой удар (крюк);

боксер злоупотребляет предварительными уклонами вправо. В тех же случаях, когда ему надо делать контрудар, этот уклон, составляющий основу техники этого удара, может оказаться бесцельным, так как противник сумеет противодействовать ему;

голова боксера склонена к его правому плечу, вследствие чего потеряна возможность использовать рывок ею вправо в момент контрудара. В результате этого удар теряет также свою неожиданность, возрастает опасность удара в голову прямым левой со стороны противника и др.;

боксер раньше времени ставит левую ногу на пол, отчего ухудшается дальнобойность контрудара и сила его становится значительно меньшей.

Прямой левой в голову под шаг правой ногой

Движение левой руки в этом ударе аналогично движению в основном (типовом) прямом ударе левой в голову.

Однако имеется и существенная разница: опорно-толчковой в этом случае служит не правая нога, а левая, и вращение осуществляется в левом тазобедренном суставе (рис. 69).

Боксер, применяющий этот удар, очень часто находится в таком исходном положении, которое удобно именно для этого удара. В других случаях, для того чтобы выполнить удар, необходимо предварительно занять нужное положение.

Для того чтобы произвести удар, надо сделать шаг назад и вправо правой ногой; это движение будет содействовать необходимому для удара предварительному переносу веса тела на левую ногу. Этот перенос веса тела легче всего осуществить в момент отступления под давлением противника.

Воспользовавшись подходящим моментом во время своего отхода и несколько сместив все тело влево по отношению к противнику, боксер «присаживается» на левую ногу, а затем, резко разгибая ее и вышагивая вперед правой, неожиданно бросается навстречу противнику, направляя удар левой в его голову. При этом нужно наблюдать за его левой рукой, чтобы иметь возможность

уклоном отвести голову в сторону (вправо) от линии атакующего прямого удара противника.

Лучше, если удар коснется цели прежде, чем правая нога станет на пол, в противном случае он значительно потеряет в силе.

Этот удар удобен и тем, что против правил боксеру не нужно страховать правой рукой голову, кроме того, он очень дальнобоев.

Удар под шаг правой легче всего выполнять боксеру-левше, стоящему в правосторонней стойке, если он умеет держать вес тела на левой ноге.

В технике удара очень важно движение правой ноги.

В момент, непосредственно предшествующий удару, боксер делает правой ногой «маятниковое» движение или отбрасывает ее назад с тем, чтобы в то же мгновение, используя неустойчивое положение и естественное падение тела вперед, усилить это падение толчком левой ноги и движением правой ноги вперед.

Удар этот следует ставить сначала на «лапах», а затем совершенствовать его в парах и в условном бою на ринге.

Боксеру полезно упражняться в этом ударе на мешке и груше (насыпной и пневматической).

Прямой правой в голову и защиты от него

Прямой удар правой рукой в голову имеет две основных разновидности: а) под шаг левой ногой вперед (рис. 70) и б) под приставку правой ноги.

Техника удара в этих разновидностях удара несколько различна, особенно в постановке (опоре) ног.

В первом варианте опорной служит правая нога и вращение производится в правом тазобедренном суставе.

После толчка носком правой ноги боксер одновременно с поступательным движением вперед разворачи-

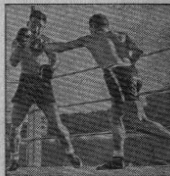


Рис. 69. Прямой левой под шаг правой ногой в исполнении профессионала

бается на основании большого пальца правой ноги; правую пятку поворачивает наружу, а правое колено внутрь, вследствие чего правое бедро поворачивается внутрь (против движения часовой стрелки).

Правое плечо боксер сильно выносит вперед, а правую руку с кулаком, повернутым пальцами к полу, резко выбрасывает вперед по направлению к цели.

Левой рукой боксер делает страхующее движение «ребром» открытой перчатки перед лицом или ближе к левой части головы. Голову нужно держать прямо или слегка укрывать ее правым плечом.

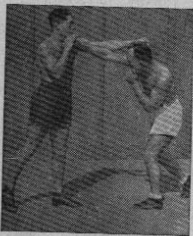


Рис. 70. Прямой правой в голду

Удар коснется цели на мгновение раньше, чем левая нога станет на пол. Дистанцию до партнера боксер преодолевает за счет шага левой ногой.

Изучать этот удар начинают с формирующего упражнения в одношереножном строю («шаг с поворотом туловища»). Шеренга движется против хода часовой стрелки и боксеры на каждый первый счет, делая толчок правой ногой, поворачивают туловище налево, осуществляя движение в правом тазобедренном суставе. Затем к этому движению добавляют удар правой рукой.

Затем переходят к разучиванию в двухшереножном строю и в парах. Удар изучают в атакующей и ответной формах. Одновременно разучивают и основную защиту против этого удара — подставкой левого плеча. Удар во встречной форме из-за возможного травматизма не разучивают. Выполняя защиту подставкой левого плеча, нужно одновременно делать небольшой уклон вправо и слегка смещаться назад, смягчая этим удар.

Второй вариант этого удара нужно считать менее действенным. В нем сначала боксер делает «холостой» шаг вперед левой ногой, а затем наносит удар правой

рукой аналогично описанному выше способу. Разница состоит в том, что момент удара совпадает с приставкой



Рис. 71. Начальное движение прямого правой в исполнении А. Брауна (слева)

правой ноги. Ее боксер подставляет к левой так, чтобы носок оказался примерно на линии пятки левой ноги (несколько правее ее), а правое колено подошло к левой ноге. Правую пятку нужно повернуть наружу.

В этом случае можно сильно развернуть правое бедро, отчего удар делается дальнбойнее и сильнее. Нельзя допускать, чтобы голова выходила за линию левого носка, так как в случае промаха невозможно будет сохранить равновесие.

Против этого удара лучше всего защищаться уклоном влево, что несколько рискованно, но дает возможность контратаковать различными способами.

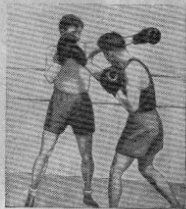


Рис. 72. Прямой правой — встречный на атаку прямым левой в голду

Можно применить также и защиту отходом назад, которую следует выполнять очень быстро.

Начинать атаку правой рукой не следует — она рискованна и неоправдана.

Прямой удар правой можно применять в ответной и встречной (рис. 72) формах. Удар можно наносить прямолинейно, а также несколько сверху вниз и снизу вверх.

Перекрытия

Перекрытие простое (левой рукой, рис. 73) состоит в том, что боксер ладонной частью левой руки делает дви-

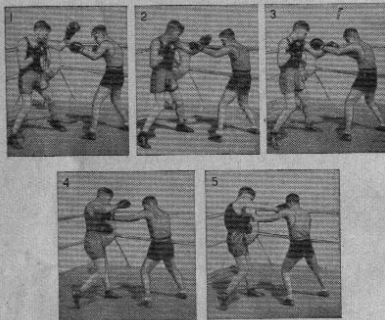


Рис. 73. Перекрытие (простое) левой и удар правой

жение типа отбива и этим перекрывает идущий в голову прямой удар левой; одновременно (в один темп) под шаг левой ногой боксер наносит прямой удар правой.

Лучше, если шаг делать не только вперед, а вперед и влево.

Отбив, составляющий основу перекрытия, можно делать по перчатке противника сверху или по предплечью атакующей руки и выше, вплоть до плечевого сустава. Но чем выше часть руки, по которой делается перекрытие, тем большего мастерства оно требует от исполнителя. Этим перекрытием боксер снижает левую руку атакующего с ее пути и открывает путь для удара правой рукой в голову противника. Прямой правой в этом случае будет встречным.

Особенно удается этот прием высоким боксерам.

Для того чтобы успешно сделать перекрытие, необходим ряд условий.

Во-первых, боксер должен обладать быстрой реакцией, чтобы успеть поймать движущийся с большой скоростью к цели кулак противника, не пользуясь при этом другими видами защиты (уклоном, отскоком назад и пр.). Во-вторых, нужна смелость, чтобы, пренебрегая опасностью, сделать это перекрытие. В-третьих, боксер должен уметь наносить прямой правой под шаг левой ногой. В-четвертых, правильно оценить, какой именно вид прямого левой в голову наносит противник, т. е. легкий удар (джеб) или прямой левой основного типа. Легкий прямой перекрывать нельзя.

Во всех случаях в этом приеме опорной будет правая нога, и вращение осуществляется в правом тазобедренном суставе.

Все контрудары (независимо от того, какой рукой наносит их боксер — правой или левой) после перекрытия надо делать под шаг вперед левой ногой.

Для начала нужно изучать перекрытие, делая отбив по руке атакующего только в месте, близлежащем к перчатке.

Обучение приему состоит в том, что тренер имитирует прямой удар левой в голову, выдвигая левую лапу, причем вначале умышленно несколько ниже обычного пути прямого удара, а когда боксер усвоит движение для перекрытия, — точно имитирует прямой удар левой.

Основная ошибка боксера заключается в том, что после перекрытия, нанеся удар правой рукой, он слишком медленно возвращается в основную позицию и забывает закрываться левым плечом, оставляя свою голову неприкрытой.

Разновидность перекрытия (правой рукой). Этот

прием имеет много общего с описанным выше перекрытием левой рукой. Разница заключается в том, что на этот раз атаковую руку противника перекрывает не левая, а правая рука.

После перекрытия боксер наносит контрудар (прямой) не правой рукой, а левой. Лучше всего наносить прямой левой сверху («профессиональный»), делая его также под шаг вперед левой ногой.

Время между перекрытием и контрударом должно быть максимально коротким. Поэтому лучше выполнять контрудар во встречной форме, а не в ответной.

Первую разновидность перекрытия изучают непосредственно за усвоением двухударных комбинаций («раз-два»). Второй способ «перекрытия» несколько более сложен. Изучать его можно непосредственно после усвоения прямого удара левой сверху («профессионального»).

Вторая разновидность более выгодна, чем многие другие, заканчивающиеся ударом правой, в том отношении, что боксер, сделавший перекрытие и удар правой, защищен от возможных контрударов правой.

Обучать приему нужно в парах. Одному из боксеров дается задание демонстрировать не быстрый, но длинный прямой удар основного типа левой рукой в голову, а его партнеру выполнять перекрытие правой рукой. Нужно наблюдать за тем, чтобы боксер делал контрудар (прямой левой сверху) быстро и правильно, но не сильно.

Двойное перекрытие (правой и левой руками, рис. 74) относится к сложным приемам. Однако в упрощенной форме оно доступно любому боксеру.

Опишем его основную форму.

Как только прямой удар левой (основного типа) подходит к цели (голове) боксера, последний начинает движение описываемого нами приема.

Перекрытие боксер начинает с отбива внутрь (очень короткого и легкого) ладонью правой руки атакующей левой руки противника, одновременно несколько смещаясь вправо. Тотчас вслед за этим боксер левой рукой делает отбив левой атакующей руки противника слева сверху вниз-вправо. Этим он открывает противника для ударов правой рукой.

Отбив левой рукой боксер соединяет с движением, похожим на сайд-степ влево, и переходит в более фронтальное положение по отношению к противнику. Эта заключительная часть перекрытия представляет собой выгодное исходное положение для контратаки прямым ударом в голову.

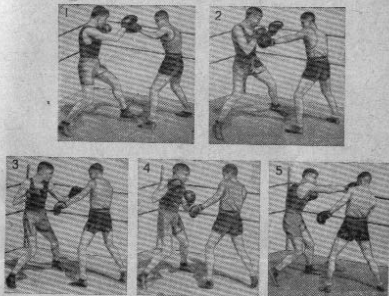


Рис. 74. Перекрытие двойное и удар правой

Это перекрытие неоднократно с успехом применял в боях мастер спорта А. Любимов.

Более простое двойное перекрытие выполняется так: по атакующей руке (кулаку) противника боксер очень быстро наносит удары («шлепки») правой ладонью и сразу же, в ту же точку, левой ладонью. Непосредственно за этим он наносит прямой удар правой в голову под шаг левой ногой. В результате такого быстрого перекрытия боксер легко может осуществить заключительный удар.

Второе движение в перекрытии, выполняемое левой рукой, можно делать не только по перчатке, но и по предплечью левой руки противника, а также по плечу левой руки и даже по плечевому суставу.

В результате толчка в плечо противник как бы разворачивается в более фронтальное положение и поэтому более уязвим для акцентированного удара правой.

Двойное перекрытие (левой и правой руками) — одно из самых действенных, относительно безопасных и изящных контратакующего в более защитное положение, чем все другие виды перекрытия, заканчивающиеся ударом правой рукой; но технически оно более трудно, чем другие.

Перекрытие начинается отбивом ладонной частью левой руки предплечья атакующей руки противника наружу, который сочетается с сайд-степом влево (для страховки левое плечо должно быть приподнято).

Непосредственно вслед за этим отбивом добавляется перекрытие правой рукой — удар ладонной частью правой руки по той же левой руке атакующего.

Когда перекрытие правой рукой закончено, боксер наносит прямой удар левой в голову (сверху).

Чтобы более успешно выполнить этот прием, надо в момент перекрытия правой рукой перенести вес тела на правую ногу, освободив левую от веса тела.

Прямые удары в туловище

Прямой левой в туловище (рис. 75) строится на шаге вперед и на уклоне вправо. В том и другом случаях рука, двигаясь прямолинейно к цели, должна доходить до нее раньше, чем левая нога опустится о пол, а следовательно, правая нога остается опорной и вращение совершается в правом тазобедренном суставе.

Голову боксер страхует левым плечом. Нанеся удар толчком левого носка, боксер быстро возвращается в исходное положение, снова передавая вес тела на правую ногу.

Разучивать этот удар следует в парах, сначала как встречный на атаку прямым левой в голову; затем можно разучить и ответную форму (после отхода назад).

Прямой правой в туловище (рис. 76) обычно наносит как встречный против атаки прямым левой в голову. Этот удар обычно соединяют с защитой уклоном влево. Эта форма удобна, особенно, если боксер хочет открыть голову противника, например для добавочного бокового удара левой в голову. Но за последние годы стали при-

менять более совершенный удар — под длинный шаг (выпад) левой ногой.

В этом случае опорной служит правая нога и вращение осуществляется в правом тазобедренном суставе. Удар нужно доводить до цели на мгновение раньше опо-

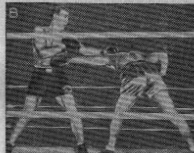
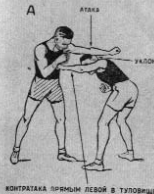


Рис. 75. Прямой левой в туловище: А — разучивание (школа Леду — Карпантье), Б — разучивание ударов (Киреев, Огуренков), В, Г — удар в исполнении профессионалов

ры левой ногой на пол. Спину рекомендуется не сгибать, а держать по возможности выпрямленной. Удар этот резок и силен и относительно безопасен, хотя все же требует страховки (левой рукой боксер прикрывает голову).

Удар разучивают в парах, чередуя с ударами левой рукой в туловище сначала в замедленном темпе, а затем

убыстряя темп; упражняясь в ударах, боксер должен непрерывно следить за страховкой головы от возможной контратаки.

Параллельно с убыстрением удара нужно увеличивать расстояние до партнера, но не в ущерб быстроте и чистоте выполнения приема.

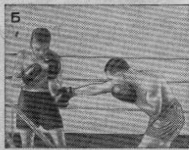


Рис. 76. Встречный прямой правой в туловище под шаг левой: А — разучивание, Б — удар и защита подставкой локтя, В — удар правой в туловище в исполнении профессионалов, Г — положение ног в момент удара

После этого удар изучают на боевом передвижении. Основной защитой от обоих ударов в туловище служит подставка локтей (согнутых в локтях рук), и особенно левого локтя; одновременно нужно смягчать удар, отодвигаясь от партнера и держа предплечья вертикально для страховки головы. После упражнений в этих ударах можно упражняться в соединении их. Например,

один из партнеров наносит все время прямой левой в голову, а второй чередует удары в такой последовательности: встречный левой в голову; встречный левой в туловище; встречный правой в туловище.

Затем по мере освоения техники можно добавить еще один встречный левой в туловище и «раз-два» в голову.

Двухударные комбинации из прямых ударов

Комбинация двух прямых ударов («раз-два») под шаг левой ногой

Наиболее типичная комбинация из прямых ударов, носящая условное название «раз-два», состоит из двух прямых ударов: сначала левой рукой и затем слитно с ней правой (рис. 77).

Сочетание двух прямых ударов имеет очень много разновидностей. Они могут носить тактический характер, а также различаться в технике. Кроме того, много вариантов может быть по направлению к цели. Можно чередовать удары в голову и туловище или в туловище и голову, а также только в голову и только в туловище.

Удары можно наносить не только левой и правой руками, но также правой и вслед за ней левой.

Разберем простейшую комбинацию «раз-два» в голову (левой-правой).

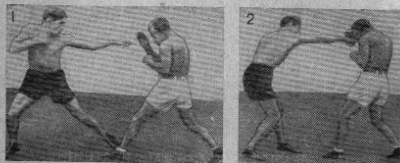
Левой рукой, начинающей комбинацию, боксер всегда будет наносить легкий финтирующий удар (джеб), независимо от того, куда он направлен, а правой рукой — сильный, акцентированный удар. Таким образом, левой рукой боксер отвлекает внимание противника, открывая путь для удара правой рукой в намеченную точку.

Комбинацию «раз-два» в атакующей форме выполняют так:

Левой рукой боксер наносит легкий финтирующий удар (джеб); в этот момент вес тела остается расположенным на правой ноге. В результате первого удара боксер сильно разворачивает плечевой пояс левым плечом вперед, чем создает удобное исходное положение для акцентированного удара правой рукой.

Затем толчком носка правой ноги боксер посылает тело вперед, резко разгибая правую ногу и вращаясь в правом тазобедренном суставе. Правую руку боксер, не-

медленно вслед за левой, направляет прямолинейно и цели. Если к тому же удар несколько направлен сверху вниз, то он усиливается «падением».



А

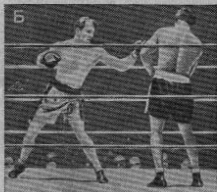


Рис. 77. Атака «раз-два»: А — разучивание, Б — в исполнении профессионала

Когда удар правой рукой закончен, боксер опирается о пол левой ногой и тем самым страхует себя от потери равновесия.

Потеря равновесия почти всегда будет иметь место в этой и ей подобных комбинациях в тех случаях, когда движение правой руки сопряжено с сильным броском тела вперед. И если при этом левой ногой раньше удара

правой опереться о пол, передать на нее вес тела (вследствие чего вращение будет в левом тазобедренном суставе) и выпрямить в колене, она как бы уйдет под тело атакующего боксера и ее страхующая роль будет сведена на нет: боксер неизбежно потеряет равновесие.

В тех случаях, когда на пути потерявшего равновесие боксера окажется его противник, неизбежно столкновение — удар головой, за который боксер будет дисквалифицирован.

В тех же случаях, когда противник по тем или иным причинам не окажется на пути потерявшего равновесие боксера или применит защиту шагом в сторону с поворотом внутрь (сайд-степ), то атакующий может «пролететь» в канаты, что очень часто наблюдается в практике боев.

Таким образом, вращение обязательно нужно осуществлять в правом тазобедренном суставе (левая нога освобождена от веса тела), что даст возможность преодолеть дистанцию до противника шагом левой ногой вперед, а не только рукой.

Чтобы лучше использовать «падение», нужно в момент атаки левой рукой по возможности сильно подниматься на носки с тем, чтобы как бы обрушиться на противника сверху вниз. Особенно это относится к удару правой опорной ногой.

Поворот туловища справа налево в момент удара правой всегда необходим, хотя и в несколько меньшей степени, чем это нужно для боковых ударов.

Голова боксера всегда должна быть повернута на противника, причем в момент прямого левой в голову она находится под защитой левого плеча, а при прямом правой — под защитой правого.

Необходимо указать на некоторые детали техники этой комбинации. Кулаки следует повернуть пальцами к полу. Локоть, плечо и плечевой сустав левой руки всегда несколько приподняты. Предплечье правой руки направлено к цели. В момент удара правой левой рука, выполнявшая финтирующий удар, быстро возвращается в исходное положение для страховки головы; правая рука после удара также возвращается на свое место. Следует особенно подчеркнуть, что после ударов кулаки ни в каком случае нельзя снижать, а нужно возвращать в ис-

ходное положение почти тем же путем, по которому шло движение ударов.

Очень важно возможно больше расслабить мышцы непосредственно после удара правой, связанного с максимальным напряжением.

Эта комбинация может быть выполнена со скачком, имеющим много общего (так же как сам удар правой рукой) с толканием ядра.

Скачок нужно делать не вверх, а вперед, как бы скользя над полом. Боксер приземляется после скачка на правую ногу, которая с этого момента делается опорной, и вращение происходит также в правом тазобедренном суставе. Именно в этот момент боксер левую руку, а вслед за ней и правую слитно посылает к намеченной цели, причем правая рука как бы догоняет левую и достигает цели в тот момент, как только левая нога начинает опираться на пол (или чуть раньше).

Таким образом, оба удара фактически приходятся под шаг левой ногой.

Уже было указано, что как только комбинация «раз-два» будет закончена, необходимо немедленно вернуться в исходное положение. Для этого боксер делает обратный толчок носком левой ноги и резко разгибает ее, отбрасывая тело назад и одновременно поворачивая левое плечо слева направо и несколько его поднимая. Это предохранит боксера от возможных контрударов противника правой рукой. Не следует упускать представившейся возможности продолжать атаку после того, как вес тела будет перенесен на левую ногу («скачковый крюк» левой, удары снизу левой — типа «таран» и др.).

Защиты от комбинации «раз-два» в голову не представляют каких-либо особенных затруднений. Чаще всего применяют защиту подставкой ладони правой руки от прямого удара левой и от удара правой (акцентированного) защиту подставкой левого плеча, одновременно смещаясь назад, чтобы смягчить удар в плечо.

Эффективной защитой от этой комбинации служит боковой шаг с поворотом туловища внутрь (сайд-степ влево).

Возможны защиты уклонами вправо и влево. Иногда можно защититься отскоком назад, но эта защита требует от боксера «острой» реакции и быстрых движений ног. Лучше всего последнюю защиту исполняли заслу-

женные мастера спорта Э. Аристакисян и Ш. Горгалдизе.

Боковой шаг с поворотом туловища направо (сайд-степ вправо) рекомендовать нельзя, так как он создает невыгодное для боксера положение и противник может эффективно контратаковать.

Лучшими «защитами» служат различные контрудары, лучшим из которых будет «штыпорообразный» удар (встречный изнутри — снизу левой в голову), выполняемый в тот момент, когда противник направляет правую руку в голову.

Одним из видов защиты, достаточно прочной, будет двойная локтевая защита (правая и особенно левая).

Лучшим исполнителем этой защиты был заслуженный мастер спорта И. И. Иванов, который сам атаковал комбинацией «раз-два» в голову, немедленно перекрывался этой защитой с тем, чтобы вновь и вновь повторить атаку «раз-два». Но это возможно только при левой двойной локтевой защите.

Возможно также применить защиту нырком, лучше всего нырком влево (под удар правой руки).

Неплохим приемом будет соединение защиты нырком влево со встречным ударом правой рукой в туловище или голову (боковым).

Довольно хорошей защитой служит отбив правой рукой сверху, построенный на уклоне-нырке влево в соединении со встречным ударом левой (типа «джолт», «апперкот», удар Енгибаряна и др.).

Наиболее успешно эту защиту в соединении с контрударом систематически применял заслуженный мастер спорта В. П. Михайлов.

Несмотря на то, что комбинацию «раз-два» усвоить относительно легко, осуществить ее в бою можно только после предварительной тактической подготовки.

Для того чтобы успешно провести комбинацию, прежде всего необходимо найти удобное исходное положение.

Так как обычно противник стоит к боксеру в пол-оборота, левым плечом вперед, то осуществить комбинацию «раз-два» в голову трудно в силу самого положения противника; если же он, кроме того, приподнимает левое плечо, то он полностью защищен от всех ударов правой рукой.

Значит, чтобы выполнить комбинацию, нужно пред-

варительно раскрыть противника. Для этого многие боксеры применяли отскок назад, немедленно вслед за этим переходя броском в контратаку. Противник в момент отхода боксера назад, готовясь к атаке, неожиданно раскрылся, и его можно было, совершенно для него неожиданно, атаковать. Такой прием удачно применяли А. Аристакисян, В. Озмидов и др., прекрасно пользовавшиеся ответной формой контратаки.

Можно назвать и ряд других, не менее действенных способов тактической подготовки для атаки «раз-два». Так, например, заслуженный мастер спорта Е. Огуренков пользовался финтованием левой рукой в разных вариантах. Например, финтуя левой и вынося вперед перед лицом противника раскрытую ладонь, несколько выше его головы (чем и отвлекал его внимание), Е. Огуренков вслед за этим слитно наносил прямой удар правой. Во время этого движения Е. Огуренков толчком носка правой ноги смещал свое тело несколько вперед и влево, чем открывал свободный путь для удара правой рукой: защитное положение левого плеча не спасало противника — удар приходил к цели с другого направления.

Вообще следует подчеркнуть, что всякое смещение влево или вперед и влево раскрывает защиту противника и боксер, который делает это движение, как бы входит внутрь стойки противника. Если он, кроме того, будет атаковать внезапно, противнику будет трудно защититься.

Боксер может воспользоваться моментом, когда противник атакует прямым левой в голову, чтобы контратаковать комбинацией «раз-два» в голову (рис. 78). Этот прием требует от боксера большого мастерства.

В тот момент, когда кулак атакующего приближается к голове боксера, следует произвести, стоя на месте, встречный левой в голову (удерживая вес тела на правой ноге), сочетая этот удар с отбивом наружу атакующей левой руки противника, а затем правую руку быстрым движением направить вперед и нанести удар в незащищенную голову противника. Успех удара зависит здесь от точности отбива наружу: с одной стороны, энергичным отбивом боксер разворачивает противника под контрудар, а с другой — само отталкивание об руку противника несколько помогает контратакующему сместиться влево, отчего противник оказывается еще боль-

ше во фронтальном положении. В этом случае удар правой рукой, сделанный под шаг левой ногой, далеко-бой, силен и попадает в незащищенную цель.

Когда комбинация тактически подготовлена, наиболее важно, чтобы удар левой (встречный) слитно сочетался с отбивом наружу атакующей левой руки противника, а правая рука была вслед за тем мгновенно направлена вперед к цели.

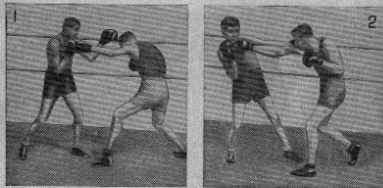


Рис. 78. Контратака «раз-два» на прямой левой

Таким образом, боксер, атакующий комбинацией «раз-два» в голову, должен найти или создать наилучшее исходное положение, а для этого замаскировать предпринимаемые действия, применяя замахи, вызовы на удар, различные финты и другие тактические действия, на основе чего и должна строиться атака комбинацией «раз-два» в голову.

Вначале комбинацию «раз-два» разучивают в одношереножном строю, обращая внимание на технику движений ног, туловища и рук как в атаке, так и в защите, и на правильное возвращение в основную позицию.

Комбинацию в атакующей форме выполняют сначала на месте, а затем всей шеренгой — поперек зала от одной стены к другой. В дальнейшем комбинацию изучают в двухшереножном строю, причем одна шеренга разучивает только атаку, а другая практикуется в защите от нее. После этого переходят к разучиванию комбинации в

ответной форме, разбив всю группу по номерам (на первый и второй).

Не следует задерживаться на изучении этого приема в двухшереножном строю, хотя, бесспорно, недостатки и ошибки учеников при этом способе обучения (особенно когда оно ведется строго под команду преподавателя) наиболее заметны. Лучше перейти быстрее к обучению в парах. Этим можно добиться более свободного маневрирования и передвижения боксеров, приблизить их к боевым условиям.

Встречную форму комбинации «раз-два» в голову изучать не следует в связи с возможными травмами.

Упражнения в комбинации «раз-два» нужно включать в каждый урок, хотя бы как краткий эпизод в разогревании ударами на ходу.

Вспомогательным средством для совершенствования в комбинации «раз-два» в голову служат упражнения с насыпной грушей. Здесь нужно следить за тем, чтобы после легкого удара, коснувшегося груши, последняя не отлетала и оставалась на месте, а удар правой рукой боксер наносил с полной силой.

С помощью этого же снаряда очень хорошо усваивается дистанция; следует помнить, что комбинация «раз-два» в голову по своей сути требует дальней дистанции, крайне редко применяется в полудистанции и вовсе не применима в ближнем бою.

Из снарядов можно рекомендовать также мешок, настенную подушку и лапы.

Изучают комбинацию «раз-два» в голову непосредственно после усвоения одиночных ударов левой в голову и туловище.

Независимо от особенностей того или другого боксера, тренер должен обучить всех без исключения боксеров этой комбинации. Было неоднократно замечено, что боксеры лучше усваивают основной удар правой в голову именно в этой форме, чем когда изучают его отдельно, как самостоятельный удар.

Основная ошибка боксеров заключается в неумении слитно наносить удары левой и правой рукой. Чтобы устранить этот недостаток, можно предварительно соединять обе руки ладонями и в таком положении наносить удары: левой рукой (тыльной частью) наносить как

бы наотмашь удар по левому кулаку партнера и этим раскрывать путь для правой руки.

Другая ошибка боксеров состоит в том, что они опускают после удара обе руки по дуге сверху-справа вниз-налево, чем сокращают возможность быстро вернуться в основную позицию, и оставляют свою голову раскрытой.

«Раз-два» в голову с приставкой правой ноги

Эта комбинация аналогична комбинации «раз-два» в голову под шаг левой ногой, но движение ног здесь иное.

Прямой удар левой идет под шаг левой ногой, а удар правой — под приставку правой ноги: носок правой ноги выходит в момент удара правой примерно на одну линию с уже поставленной левой ногой, а пятку правой ноги боксер сильно выворачивает наружу. Но из-за того, что вес тела уже перенесен на левую ногу при ударе левой рукой, удар правой будет слабее, чем в комбинации, в которой этот удар наносят под шаг левой. Кроме того, удары здесь будут менее дальнобойны.

Эта комбинация может быть применена в бою и до сих пор распространена у наших и зарубежных боксеров. Но если боксер выработает прочный навык в этой комбинации, ему будет трудно усвоить более выгодное сочетание двух прямых под шаг левой ногой. Комбинация «раз-два» с приставкой правой ноги невыгодна и по ряду других причин. Так, уже в начале комбинации, боксер переносит вес тела на левую ногу. С этого момента ступня его левой ноги как бы придавлена весом тела к полу и уже не может двигаться вперед. Поэтому боксер уже лишен возможности изменять дистанцию, чтобы достать отходящего противника. Между тем необходимость достать противника правой рукой вызывает стремление тела вперед, а поэтому боксер вынужден полностью выпрямить левую ногу в коленном суставе, и она теряет свое страхующее значение. В случае промаха боксер по инерции «пролетает» вперед и теряет равновесие. Частые случаи ударов головой при этой комбинации должны быть отнесены именно за счет ее невершенства.

К недостаткам этой комбинации «раз-два» в голову следует отнести и то, что возвратиться в основную пози-

цию после нее значительно труднее, чем после той же комбинации под шаг левой ногой, и увернувшийся от нее противник сможет легко нанести ответный контрудар правой рукой в голову.

Ответная форма комбинации «раз-два» в голову

Наиболее выигрышной формой комбинации «раз-два» в голову будет та же, что атакующая «раз-два», с той только разницей, что она построена на основе отскока назад с «приземлением» на правую ногу. Боксер, отскакивая назад, в этот момент несколько сгибает правую ногу в коленном суставе (как бы делая полуприсед). В тот же момент боксер мгновенно распрямляет ее, как сжатую пружину, посылая тело вперед.

Боксер делает, таким образом, своеобразный «стелющийся» скачок, значительно усиливающий удар.

Эту тактическую разновидность комбинации «раз-два» в голову применяют как одну из форм ответной контратаки. Чтобы осуществить ее, боксер должен побудить противника к атаке, на которую и ответит комбинацией «раз-два» в голову.

Обучать этой комбинации можно в то же время, как и другим ее разновидностям. Но в отличие от атакующей формы ответную разучивают только в парах. Каждый из партнеров поочередно наносит «раз-два» в атакующей форме и на мгновение задерживается, чтобы дать возможность своему партнеру, в свою очередь, контратаковать той же комбинацией.

Таким образом, то тот, то другой партнер то атакует, то контратакует.

Вначале необходимо следить, чтобы на каждую фазу (атаку и контратаку) приходилось две-три секунды т. е. движения не должны быть особенно быстрыми. За счет быстроты боксеры лучше усвоят все тонкости самого движения и защитных действий. Затем циклы повторяются с постепенным возрастающей скоростью.

Боевое значение этой комбинации чрезвычайно велико. В частности, важно, что она дает возможность боксеру перехватить инициативу в бою. Лучшими исполнителями этой комбинации в СССР были мастера спорта Э. Аристакисян, Ш. Горгаслидзе, А. Любимов и Е. Огуренков.

«Раз-два» в голову на отходе назад

Так как не всегда приходится атаковать противника, а на практике часто случается, что противник сам идет в наступление, то, отступая под напором противника, приходится применять для обороны различные приемы техники, и в частности ту же комбинацию «раз-два» в голову.

Хотя удар, построенный на отступлении, всегда будет слабее по своей силе, так как масса тела боксера движется назад, а масса выбрасываемой вперед руки — незначительна, однако из этого не следует, что удар во всех случаях будет неэффективен. Не надо забывать, что противник движется в это время вперед, отчего эффект удара, который он получит, будет усилен.

В комбинации «раз-два» на отходе боксер прямой удар левой может наносить или на месте, или под шаг назад левой ногой. Правая рука в этот момент, как обычно, страхует голову, находясь перед лицом, а затем вслед за левой наносит удар одновременно с шагом назад правой ногой, а левая рука возвращается для страховки головы. Эта разновидность комбинации «раз-два», в свою очередь, имеет ряд вариантов, из которых наиболее важен вариант, когда боксер направляет правую руку несколько снизу вверх.

Удары этой комбинации достаточно сильны (если их наносить очень быстро) для того, чтобы остановить атакующего противника. Важно только, чтобы отступающий боксер точно соблюдал дистанцию и следил за тем, чтобы удары попадали точно в цель.

Обучать этой комбинации нужно в «бою с тенью» и в парах. Основные ошибки учеников заключаются в неправильной координации (нарушение перекрестной координации) во время отхода, а также в отсутствии обязательной страховки.

Боевое значение этой комбинации неоспоримо — она очень выгодна против бурно и безудержно атакующего противника. Прекрасно пользовался ею Е. Огуренков.

«Раз-два» правой и левой

Обычно комбинации «раз-два» начинают левой рукой. Но основной недостаток этой комбинации заключается в том, что после нее затруднен возврат в основ-

ную позицию, особенно когда комбинация делается под приставку правой ноги. Из-за этого создается постоянная угроза получить ответный контрудар правой рукой. Из этих соображений мы предлагаем вариант комбинации «раз-два», в котором начинает правая рука, а дублирует левая. Эта комбинация очень выгодна для боксера-левши, так как дает ему возможность выгодно использовать сильнейшую левую руку, а противнику затрудняет контратаку правой рукой.

Такая комбинация «раз-два» применяется в бою довольно успешно, особенно когда удар правой идет в туловище, а левой — в голову.

Эта комбинация возможна в атакующей форме, но наиболее удобна как встречная контратака на атаку противника прямым в голову.

В этом случае ее выполняют так. В момент, когда кулак противника приближается к цели, боксер слегка уклоняется туловищем влево и наносит контрудар прямой правой в туловище, но продолжает удерживать вес тела на правой ноге; немедленно вслед за этим он дублирует удар левой рукой в голову.

Удар, описанный нами выше под названием прямой левой сверху («профессиональный»), и есть этот дублирующий удар.

Этот удар полностью ликвидирует возможность контрудара правой со стороны противника.

Самое трудное в комбинации — удержать вес тела на правой ноге при ударе правой в туловище и сочетать с ударом правой в туловище отрыв левой ступни от пола.

Сама структура удара левой сверху в голову такова, что, если он правильно исполнен, левое плечо полностью защитит боксера от любых возможных контратак со стороны противника.

Эту комбинацию используют главным образом для контратаки. Атаковать ей значительно труднее из-за того, что обычно удар правой в туловище выполняют с переносом веса тела на левую ногу. А в этом случае успешно выполнить прямую левой сверху трудно, а иногда и невозможно.

Лучшим исполнителем этой комбинации был мастер спорта А. Чеботарев.

Основные ошибки боксеров, с которыми чрезвычайно трудно бороться, происходят в результате привычного

навыка (особенно остро сказывающегося у опытных, со сложившимися привычными действиями боксеров) переносить вес тела на левую ногу в момент прямого правой в туловище. Но когда боксер поймет выгоду и целесообразность этой комбинации и овладеет умением отрывать левую ступню от пола в момент удара правой рукой в туловище, овладеть этой формой мастерской комбинации ему будет нетрудно.

Некоторый труд боксеру придется затратить и на то, чтобы научиться вращать левый плечевой сустав вместе со всей левой рукой и высоко поднятым левым локтем.

Необходимо также выработать навык обязательно приподниматься на носок правой ноги, чтобы возможно полнее использовать фактор падения.

Обучать этой комбинации можно сразу после усвоения комбинаций «раз-два» левой и правой и трехударных комбинаций из прямых ударов. Но время обучения зависит скорее от индивидуальных наклонностей и способностей ученика, чем от каких-либо других причин.

Для обучения комбинации лучше всего использовать лапы, на которых сначала разучивают отдельные удары, а затем всю комбинацию в целом. Закреплять комбинацию надо на мешке, особенно на «мешке с головой» или на снаряде — комбинации из пяти насыпных груш, подвешенных в два яруса (вверху — четыре, внизу — одна). В дальнейшем комбинацию боксеры изучают в парах, свободно передвигаясь по залу и применяя различные формы атаки, в ответ на которые партнер контратакует изучаемой комбинацией.

Защиты от комбинации состоят в подставке плеча против удара правой в голову и подставки левого локтя против удара правой в туловище, а против ударов левой можно применять любую из разученных от этого удара защит.

Разновидности комбинаций «раз-два» при отступлении («мятниковое качание»)

Эта комбинация, будучи только контратакующей (ответной), подобна описанной комбинации «раз-два» на отходе назад. Но в отличие от нее эта комбинация очень

действена, сильна и неожиданна. Она заключается в резком переходе от отступления к «броску» на противника.

Чтобы выполнить комбинацию, нужно в один из моментов отступления от атакующего противника сделать шаг левой ногой назад и влево, сильно вывернув левую пятку наружу, и выдвинуть левое плечо сильно вперед, одновременно слегка приседая на правой ноге.

Но это лишь имитация шага левой ногой назад: переносить вес тела на нее не нужно.

Как только это движение будет сделано, контратакующий толчком правой ноги резко посылает свое тело вперед. В первой части движения боксер выносит вперед левую руку для легкого удара (финта), а в следующее мгновение с толчком правой ногой наносит удар правой рукой, а левой ногой делает «маятниковое» движение, вынося ее снова вперед.

Это «раскачивание» назад-вперед сообщает прямому удару правой большую силу.

Кроме того, действенность этой комбинации увеличивается от того, что она совершенно неожиданна для противника.

Прекрасно исполняет эту комбинацию мастер спорта С. Исасв.

«Раз-два» в голову и туловище

Эту комбинацию многие боксеры выполняют, делая удар левой рукой под шаг левой ногой, а второй удар — правой в туловище — одновременно с приставкой правой ноги. Но наилучшей формой этой комбинации следует признать такую, когда удар правой после финта левой в голову наносят под шаг левой ногой (рис. 79).

В основном вес тела перед ударом должен быть на правой опорной ноге, а вращение осуществляется в правом тазобедренном суставе. Боксер, сделав финт левой в голову и продолжая удерживать вес тела на правой ноге, отталкивается ею от пола и наносит удар правой в туловище противника, одновременно несколько уклоняясь влево. Боксер как бы падает сверху вниз и влево по отношению к цели.

Здесь важно следить за тем, чтобы левая нога коснулась пола не ранее, чем удар дойдет до цели.

Эта комбинация возможна и в старом варианте — с ударом правой под приставку правой ноги, особенно в тех случаях, когда противник наступает и где для сближения с ним не нужно активно продвигаться вперед.

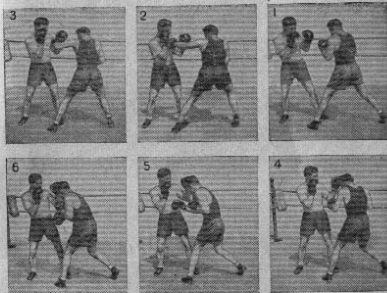


Рис. 79. «Раз-два» прямой левой в голову, прямой правой в туловище

В тех же случаях, когда боксер сам атакует противника, особенно отступающего, необходимо быстро сближаться с ним. Здесь более эффективен предлагаемый нами вариант. Чтобы успешно применить его, нужно левую ногу по возможности разгрузить от веса тела.

Также важно, чтобы уклон влево, с которым сочетается удар правой в туловище, не был чрезмерным, так как в противном случае удар получится слабым.

Очень выгоден вариант этой комбинации, требующий правды от боксера большого мастерства. Момент финта левой рукой здесь совпадает с толчком носком правой ноги и разворотом на основании большого пальца правой ступни пяткой внутрь. Таким способом атакующий

смещается, как бы делая сайд-степ влево, более фронтально по отношению к атакуемому.

Развернув в момент финта левой левое плечо вперед и отведя правое плечо назад, боксер получает возможность усилить акцентированный удар правой рукой в туловище.

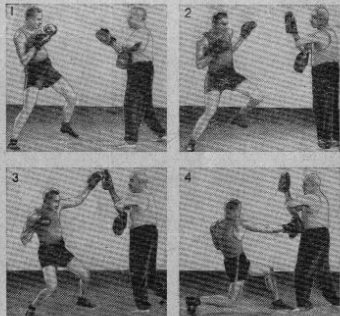


Рис. 80. «Раз-два» прямой левой в голову, прямой правой в туловище с выпадом

Если боксер сумеет достаточно сильно сместиться влево и сделать энергичный разворот, он сможет нанести сильный удар правой в уязвимые точки туловища противника.

Преждевременно оперевшись на левую ногу, боксер лишит себя целого ряда преимуществ: он не сможет преодолеть изменяющуюся дистанцию (противник отойдет, а увеличить шаг больше нельзя), не сможет раскрыть полностью туловище противника и его уязвимые точки, а удар правой рукой будет значительно слабее.

Строится эта комбинация так: в момент финта левой рукой в голову противника боксер правую руку держит у своего подбородка с правой стороны, а в момент удара правой левую руку возвращает назад и страхует левую часть головы. Такое положение правой руки перед ударом важно для самого удара, так как, отведя кисть пра-

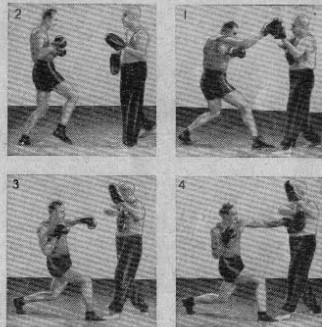


Рис. 81. Финт правой в голову, прямой левой в туловище с выпадом правой

вой руки в любую сторону от подбородка, боксер не сможет правильно выполнить удар, нанести его метко и четко. Кроме того, боксер никогда не должен забывать о страховке, для которой он и ставит правую руку у своего подбородка. Чтобы удар правой рукой сделать более сильным, не надо бояться делать длинный шаг левой ногой. Более того, этот шаг должен быть похожим на выпад фехтовальщика.

Успешно применял эту комбинацию заслуженный мастер спорта Н. Королев.

Простейшей защитой от комбинации служит подставка правой ладони от удара левой и подставка левого локтя от удара правой в туловище.

При этой защите, прикрывая согнутой в локте левой рукой туловище, нельзя опускать левое плечо, плечевой сустав которого должен быть постоянно несколько приподнятым, так как атакующий может внезапно изменить направление удара правой и нанести его в голову.

Разновидность комбинации: финт правой в голову, удар левой в туловище на выпаде правой ногой (рис 81).

«Раз-два» в туловище и голову

Эта комбинация состоит из финта левой в туловище и следующего за ним акцентированного прямого удара правой в голову.

Удар левой рукой боксер наносит с небольшим уклоном вправо, легко, как «джеб», в туловище, отвлекая все внимание противника на этот удар. Вес тела в момент этого удара остается на правой ноге. Затем атакующий неожиданно выпрямляется из положения уклона вправо и наносит удар правой в голову под шаг левой ногой.

Удар правой можно наносить несколько сверху вниз, чтобы использовать фактор падения. Для этого нужно из положения наклона быстро выпрямиться и, поднявшись на носки, как бы «падать» на противника сверху вниз, одновременно с этим используя движение вперед и вращение в правом тазобедренном суставе.

Это движение позволяет боксеру раскрыть противника и неожиданно нанести удар правой в голову.

Тактическая подготовка комбинации и состоит в основном в движении левой ногой влево и вперед. Чтобы выполнять это движение легко и уверенно, боксеру необходимо в нем много упражняться.

Таким образом, тактическая предпосылка здесь полностью совпадает с технической (смещение влево из положения уклона вправо).

Обучать этой комбинации и совершенствоваться в ней нужно в парах, сначала в атакующей, а затем в ответной форме. Разучивают ее в конце обучения двухударным комбинациям «раз-два».

Успешно пользовался этой комбинацией Е. Огуренков. Своеобразный вариант данной комбинации приме-

нял заслуженный мастер спорта С. С. Шербаков. Делая финт крюком левой в голову и уклоняясь вправо, С. Шербаков неожиданно наносил в голову сближающегося с ним противника прямой удар правой, идущий несколько снизу вверх.

Тактически для осуществления этой комбинации удобно всякое исходное положение, при котором возможна атака или контратака правой рукой в туловище. Поэтому, чтобы подготовить такое исходное положение, нужно применять любые ложные действия, вызывая противника на удар левой рукой в голову; когда же противник будет атаковать левой рукой, он раскроется (откроет туловище) для контратаки прямым правой.

Комбинации правой в туловище — левой в голову не следует обучать начинающих боксеров и даже боксеров 2 и 3-го разрядов.

Эта комбинация служит показателем высокого мастерства, так как требует тонкой координации движений, быстроты и тактического опыта.

Лучшими исполнителями этой комбинации были мастера спорта С. Исаев и А. Чеботарев.

Сайд-степ как средство защиты и нападения в технике бокса

Сайд-степ — боковой шаг или шаг в сторону, который заканчивается резким поворотом всего тела боксера внутрь. Так, выполняя сайд-степ вправо, боксер делает шаг вправо правой ногой и в момент, когда правая ступня опирается о пол, резко поворачивается на основании большого пальца правой ноги внутрь, т. е. налево (против хода часовой стрелки). Этому развороту значительно способствует заранее сделанный поворот правой ступни, так чтобы ее пятка была предельно повернута наружу, а сама ступня была перпендикулярна к линии атакующего удара. Этому движению помогает также резкий рывок назад левым плечом.

Сайд-степ вправо можно начинать, сделав толчок носком левой ноги и одновременно рывок левым плечом.

Есть и другой способ, состоящий в том, что боксер быстро отрывает правую ногу от пола и использует создавшееся в силу этого неустойчивое положение (падение вправо), одновременно рывком поворачиваясь налево.

Лучшая техника этой защиты состоит в соединении обоих способов.

Защита сайд-степом по своим особенностям может быть отнесена к числу пассивных защит. Но, выполненная быстро и четко, она создает такое исходное положение, которое чрезвычайно выгодно для контратак «ответного» тина. Как защита сайд-степ особенно рационален, когда он соединен с отбивом.

Так, примененный против атаки прямым левой в голову отбив правой рукой внутрь и сайд-степ создают прекрасный момент для контратаки левой рукой боковыми ударами. Сильно и энергично сделанный отбив так «заворачивает» противника, что последний не в состоянии пустить в действие свою правую руку, сам же противник оказывается открытым для ударов. Особенно эффективным этот отбив будет в соединении с сайд-степом вперед и вправо. Здесь опора на правую ногу будет содействовать силе ответного удара.

Если сделать отбив правой рукой наружу (прямою левой противника), то сайд-степ лучше всего делать влево, опустив левый локоть и приподняв левое плечо, чтобы обезопасить себя от удара правой. С этими сайд-степом и отбивом удобно соединить встречный короткий прямой левой в голову («старан») или ответный прямой правой в голову или туловище.

Можно отбить левую руку противника, наносящего прямой удар в голову, левой же рукой наружу (накрест). В этом случае сайд-степ нужно делать влево, обязательно приподняв левое плечо для страховки и спрятав за него подбородок (от возможного удара правой). Противник окажется открытым для любого ответного удара правой рукой. Но еще действенней этот прием получится, если отбив произвести не как обычно — в перчатку или предплечье, а в плечо левой руки противника. Тем самым боксер, применивший отбив с сайд-степом, толчком резко разворачивает противника влево, и тот окажется совершенно открытым. Кроме того, вынужденный сильно развернуться влево, противник, по существу, уже не может нанести сколько-нибудь действенного удара правой рукой.

Возможен отбив левой руки противника (наносящего прямой удар) левой же рукой, но внутрь. Этот отбив производят преимущественно движением кисти, как бы

отталкивая тыльной стороной перчатки кулак (перчатку) противника. Такой отбив можно соединить с сайд-степом вправо и одновременным встречным ударом в голову. Этот прием сложен, требует большого мастерства, а значит, и упорной тренировки.

Применяют сайд-степ и от двух прямых (левой — правой) в голову — от атаки «раз-два». В этом случае шаг делают влево-вперед, а отбивают левой рукой правую руку противника, лучше всего в плечевую часть. После этого легко нанести крюк правой в туловище или голову.

Трехударные серии из прямых ударов

Эта группа серий, в основном состоящая из двух повторных ударов левой рукой и добавочного удара правой, условно названа «раз-раз-два».

Объединенная под этим названием трехударная комбинация имеет ряд технических вариантов; ее разучивают в двух тактических формах — атакующей и ответной. Встречная форма изредка встречается в бою, но разучивать ее не следует.

Переход от комбинации «раз-два» к трехударной серии «раз-раз-два» не сложен ни для ученика, ни для преподавателя, потому что последняя строится почти так же, как и двухударная комбинация, и защиты от нее применяют те же, что и от комбинации «раз-два».

Разница же состоит в том, что боксер вместо одного легкого удара левой рукой (джеба) наносит два удара подряд. Удары левой при этом можно наносить и в голову, и в туловище.

«Раз-раз-два» в голову

Рассмотрим простейшую серию «раз-раз-два» в голову. Она состоит из повторного (двойного) легкого удара левой в голову, вслед за которым, как бы сливаясь со вторым ударом левой и обгоняя его, боксер наносит акцентированный удар правой рукой в голову. Первый легкий удар левой (джеб) нужно наносить, удерживая вес тела на правой ноге и используя при этом передвижение подскоком, а второй удар левой и вслед за ним правой рукой — сразу под один шаг левой ногой.

Эта серия в ее мастерской форме строится так же, за исключением второго удара левой рукой. Выполняя этот удар, боксер делает левой ногой своеобразное движение, состоящее из мгновенного и легкого поворота левой пятки наружу (пока нога находится в воздухе), похожего на движение в сайд-степе, но не опирается еще левой ногой на пол, а все тело неожиданно смещает влево (как бы «заваливаясь» спиной). В то же мгновение боксер вновь поворачивает левую ступню в ее обычное положение, а мышцами правой ноги сообщает всему телу поступательное движение вперед.

Этим маневром боксер раскрывает противника и получает возможность беспрепятственно и точно нанести удар правой рукой.

Эту серию можно выполнять и под приставку правой ноги, хотя неизбежная в этом случае преждевременная опора левой ногой на пол значительно ее ослабляет. Кроме того, в случае промаха или ускользания противника боксер может потерять равновесие.

Особенно эффективен мастерской вариант этой комбинации: боксер в момент подготовки атаки несколько приподнимается на носок правой ноги. В этом случае он сможет использовать добавочную силу, направленную несколько сверху вниз, как бы «обрушиваясь» на противника. Для того чтобы заключительный удар серии (прямой удар правой) был наиболее действенным, вращение нужно осуществлять в правом тазобедренном суставе и делать достаточно большой шаг левой ногой так, чтобы ступня левой ноги оперлась на пол непосредственно перед тем, как правая рука коснется цели. Все остальные элементы, составляющие эту серию, такие же, как в комбинациях «раз-два». Так, финтуя левой рукой, боксер правой рукой страхует голову спереди от возможного встречного удара левой, а затем при ударе правой выполняет страховку левой рукой, прикрывая голову перчаткой, а левым локтем — туловище.

Защиты от этой серии состоят из подставки, ладони правой рукой от «джебирующих» ударов атакующего и подставки левого плеча от удара правой рукой в голову, соединяемой с одновременным отклонением назад.

Последней защитой боксер достигает почти полной неуязвимости, а перенос веса тела на правую ногу дает возможность немедленно контратаковать.

Для защиты можно использовать и следующее сочетание: от джебирования сделать отскок назад и от удара правой — шаг влево с поворотом внутрь (сайд-степ влево). Эта защита, если она сделана быстро и точно, обычно ведет к тому, что атакующий промахивается. А если боксер атакует серией «раз-раз-два» под приставку правой ноги, то, кроме промаха, возможен и «провал», в результате чего атакующий становится беспомощным, и его легко контратаковать любым способом.

Очень выгодной защитой будет служить сочетание подставки от ударов левой рукой с неожиданным нырком под бьющую правую руку. Этот нырок дополняется отбивом вверх, который защищающийся выполняет предплечьем правой руки, а затем — ответным (или встречным) ударом левой рукой (джолтом, апперкотом или «ударом Енгибаряна») в туловище.

Не менее действенной защитой в соединении с контрударом может служить следующий прием: после подставки ладони правой руки под удары левой противника боксер, несколько отступая под натиском атакующего, резко изменяет направление движения броском вперед и, отталкиваясь носком правой ноги, наносит левой рукой «штопоробразный» удар в голову.

Из числа пассивных защит можно применять следующие: на каждый удар противника применять отход назад (отскок); от ударов левой рукой — подставку правой ладони, а против удара правой — подставку левого плеча (также с отскоком назад). Можно пользоваться также двойной локтевой (правой и левой) защитой. Если, применив эти виды защиты, боксер немедленно контратакует, они тем самым утрачивают свой пассивный характер.

Тактические предпосылки для этой серии заключаются в раскрытии противника, для чего боксер должен владеть высоким мастерством маневрирования (передне-заднее перемещение, боковое смещение и пр.).

Треухдарную серию возможно применить в центре и любом другом месте ринга, но она особенно успешна, когда противнику трудно маневрировать, например когда он отнесен к канатам или к углу ринга.

Разучивать серию следует непосредственно после усвоения комбинаций «раз-два» сначала в атакующей форме, а затем — в ответной.

В этой последней форме ее необходимо закреплять, систематически повторяя в основной части урока.

Вариант серии состоит в том, что удар правой боксер наносит не сверху вниз, а несколько снизу вверх.

Эту серию, и в частности удар правой снизу вверх, успешно использовал трехкратный чемпион СССР Ю. Егоров, и в частности в боях против таких боксеров исключительно высокого класса, как братья Степановы — Геннадий и Анатолий.

Серию можно выполнять и на отходе назад от противника; тогда удары левой боксер наносит при отходе назад (на подскоке), а затем, улучив момент, когда вес тела окажется на правой ноге, боксер наносит удар правой (сверху или снизу). Удар правой в этой серии, выполняемой на отходе, можно делать и под шаг правой ногой назад.

В обучении все варианты этой серии проходят как в атакующей форме, преследуя противника, так и в ответной, а также и на отступлении.

«Раз-раз-два» в голову, голову и туловище

Эта серия также несложна и легко усваивается, особенно после того, как будут прочно усвоены комбинации «раз-два» в голову и туловище.

Исходное положение для этой серии аналогично описанной выше серии «раз-раз-два» в голову.

Мастерское применение этой серии состоит в финтовании левой рукой, причем второй удар легким прямым левой (джебом) боксер не всегда и не обязательно доводит до цели.

Во втором ударе боксер может сделать левой рукой финтующее движение, выбрасывая свою ладонь к лицу противника или даже несколько выше его головы и этим финтом отвлекая его внимание.

Вес тела боксер в это время удерживает на правой ноге и вращение осуществляет в правом тазобедренном суставе.

Боксер в это мгновение поднимается повыше на носке правой ноги с тем, чтобы использовать момент падения. И если при этом ему удастся сделать описанное в предыдущей серии движение левой ногой, то он легко попадет правой рукой в туловище противника (в область

сердца) или, что еще важнее, «под ложечку» — в область солнечного сплетения.

Тактические и технические предпосылки (передне-заднее перемещение, боковое смещение и пр.) в обеих сериях одинаковы. Одинакова и методика обучения этой серии.

Лучшим исполнителем ее был боксер-полутяжеловес Г. Лыкошин.

Изучать эту серию следует после того, как будут усвоены комбинации «раз-два» в голову и туловище. Разучивать ее нужно в ответной форме (постепенно убыстряя ритм) в парах на боевом передвижении (подскок вправо).

«Раз-раз-два» в голову, туловище, голову

Эта трехударная комбинация похожа на предыдущую, но техника ее несколько иная. Она также состоит из двух финтовых ударов левой рукой (джебов) и акцентированного удара правой рукой. Джебирующие удары левой рукой боксер наносит — первый в голову, второй в туловище, а третий, акцентированный удар — правой в голову.

При ударах левой рукой боксер удерживает вес тела на правой ноге, а удар правой рукой несколько сверху вниз делает под длинный шаг левой ногой, осуществляя вращение в правом тазобедренном суставе.

Нанося финтующие удары левой рукой, боксер держит кисть правой руки перед лицом, страхуя голову.

Другой вариант этой комбинации также состоит из двух финтующих ударов левой в голову и туловище, но прямой правой направляет несколько снизу вверх.

Тактическая подготовка серии состоит в том, что боксер стремится найти наилучшее исходное положение. Для этого он делает первый легкий удар левой рукой в голову обычным способом, а второй (в туловище) с уклоном вправо, одновременно выпигивая левой ногой пяткой вперед (как бы делая ею шаг назад и влево).

В этом случае противник по отношению к боксеру будет наиболее открыт, так как окажется во фронтальной позиции, и поэтому более уязвимым для атаки правой рукой.

Если даже в этот момент противник попытается

контратаковать любым ударом левой рукой, то он не избежит (при некоторой решительности атакующего) удара правой рукой. Если этот удар правой пойдет сверху через левую руку контратакующего, он будет представлять собой «перекрестный удар» правой сверху («кросс-каунтер»). Если же он пойдет несколько снизу вверх, то он будет «перекрестным снизу» («кросс-инсайд» — см. ниже).

Защитами от этой серии служат: от удара левой в голову — подставка правой ладони, от удара левой в туловище — подставка левого локтя и от удара правой в голову — подставка левого плеча.

Если в серии удар правой идет несколько снизу, то эта защита не всегда пригодна. В этом случае лучше сделать отскок назад, одновременно разворачивая левое плечо вправо (по ходу часовой стрелки).

Для технико-тактической подготовки серии можно в момент удара левой в туловище сделать боковое смещение (сайд-степ влево), непременно удерживая вес тела на правой ноге.

Данную серию можно изучать непосредственно после того, как будут разучены двухударные комбинации из прямых ударов.

Изучать серию нужно в ответной форме, в парах. Отдельных наиболее способных боксеров можно сразу обучать этой серии в ее мастерской форме. Лучшим исполнителем серии был в свое время заслуженный мастер спорта Е. Огуренков.

«Раз-раз-два» в туловище, голову, голову

Эта серия состоит из удара левой в туловище с последующим смещением веса тела на правую ногу, а затем из спаренных ударов «раз-два» в голову.

Таким образом, два финта левой рукой в туловище и голову служат отвлекающими ударами, а акцентированным будет удар правой рукой в голову.

Вся эта серия требует исключительной быстроты и слитности ударов. Выполнять ее можно и в атакующей, и во встречной форме, в последнем случае — на атаку прямым левой.

Все элементы этой серии ясны из описанных выше комбинаций. Следует лишь подчеркнуть, что особенно

важно переносить вес тела на правую ногу после удара левой в туловище, а также слитно наносить два удара левой и правой в голову под шаг (бросок) вперед левой ногой. Обязательно также соблюдать страховку.

Защиты от этой серии не требуют дополнительного разучивания. Они состоят из подставки левого локтя против удара левой в туловище, а против ударов «раз-два» в голову — подставки правой ладони от удара левой («блокаж») и подставки левого плеча от удара правой.

Возможна также защита от ударов «раз-два» сразу подставкой левого плеча. Применимы и другие защиты, описанные выше.

Удачно исполнил эту серию Е. Огуренков.

Двойную локтевую защиту удачно применял заслуженный мастер спорта И. Иванов.

Изучать эту серию можно в парах, в ответной форме после усвоения всех комбинаций «раз-два».

«Раз-раз-два» в туловище, голову, туловище

Цель этой серии — ослабить противника, нанеся в туловище, после двойного финта левой рукой, акцентированный прямой удар правой.

Финтование состоит из прямого легкого удара (джеба) левой рукой в туловище, а затем — такого же удара в голову (или только движения левой рукой к лицу противника, чтобы помешать ему увидеть дальнейшее действие). Далее, почти слитно со вторым ложным ударом боксер наносит акцентированный удар правой в туловище. В мастерском исполнении эта серия отличается лишь тем, что в момент финтования вторым прямым ударом (джебом) в голову боксер делает шаг левой ногой не только вперед, а вперед и влево, раскрывая этим самым позицию противника и освобождая путь для удара правой рукой. Еще более мастерской будет такая подготовка для акцентированного удара финтами в туловище и голову, когда боксер при втором финте не ставит левую ногу на пол, а располагает вес тела целиком на правой ноге, одновременно смещаясь влево (как для сайд-степа влево). В результате боксер не только раскроет противника, но и прямой правой в туловище будет достаточно дальнобоем и силен.

В этой серии основное движение и усилие ложатся почти целиком на правую ногу, тогда как левая остается страхующей.

Самое трудное в этой серии — это страховка и защита от возможного контрудара со стороны противника. Рассмотрим отдельно каждый из видов этих защитных действий.

Страховка, необходимая даже самому быстрому и искусному боксеру, состоит в постановке левой руки перед левой надбровной дугой, так как противник с быстрой реакцией непременно ответит на атаку этой серией ответным ударом правой в голову.

Нанеся серию, нужно немедленно применить (сразу после удара правой рукой в туловище) двойную локтевую защиту — правую или левую.

После серии можно с успехом применить для защиты шаг назад или отскок.

Как защиту от возможных контратак противника можно рекомендовать, после возвращения в исходное положение, отступление назад, построенное на ряде отскоков с одновременным джебированием левой рукой в голову противника. Затем после трех-четырех отскоков, развернувшись левым плечом вперед и перенеся вес тела на правую ногу, нужно на мгновение задержаться и ждать продолжения атаки противника.

Если противник будет продолжать движение вперед, то его можно встретить контрударом правой, тем более, что этот контрудар уже подготовлен: вес тела смещен на правую ногу, туловище развернуто левым плечом вперед.

Для боксеров, умеющих вести бой в ближней дистанции, можно рекомендовать, воспользовавшись этим случаем, перейти в эту дистанцию любым из способов, описанных в разделе «Ближний бой» (см. ниже).

Обучение серии можно начинать после усвоения комбинации «раз-два» в голову и туловище.

Изучается серия в парах сначала в основной атакующей форме, а затем как ответная контратака.

Как и другие трехударные серии, эта комбинация должна быть обязательным элементом в упражнении «Бой с тенью». Очень помогают закреплению этой серии упражнения на снарядах, в частности на мешке с головой или комбинированном снаряде из пяти груш.

Обычные ошибки учеников заключаются в том, что они очень рано перед прямым ударом правой смещают вес тела на левую ногу. Из-за этой ошибки удар правой становится очень коротким, и боксеры не достают им своего партнера.

Разница между учебной и боевой формами серии незначительна и заключается только в силе и быстроте удара.

Основными защитами от серии служат подставки правой ладони (блокаж) от финтов левой рукой в голову и подставки левого локтя от ударов в туловище (как левой, так и правой).

Лучшим исполнителем серии был заслуженный мастер спорта Е. Огуренков.

Трехударная серия из прямых ударов «раз-два-раз»

Этим названием мы обозначаем серию, состоящую из ударов «раз-два», т. е. комбинации из ударов левой и правой (или правой и левой), следующих непосредственно один за другим и дополняемых третьим, акцентированным ударом.

Цели такой серии — обмануть противника, например прямым ударом левой в голову, затем ударом правой в туловище и вслед за этим нанести акцентированный прямой удар левой сверху в голову. Особенность этой серии состоит в чередовании ударов левой и правой с постоянной сменой целей. Эта смена целей, соединяемая с непрерывным покачиванием туловища то влево, то вправо, неизменно вводит противника в заблуждение и делает серию очень действенной.

Серия может быть выполнена в атакующей и ответной формах.

Самое трудное в этой серии состоит в маневрировании и качании туловищем во фронтальной плоскости (вправо-влево-вправо) при выполнении каждого из ударов.

Очень трудно также координировать эти качания с удерживанием веса тела на правой ноге или переносом его на правую ногу перед последним ударом.

Эти условия трудно выполнить, если боксер применяет серию в атаке, особенно по отступающему противнику. Но когда противник сам атакует прямым левой в

голову, контратаковать этой серией сравнительно трудно.

Еще легче ее провести, когда противник отнесен к канатам или в угол ринга и ему трудно маневрировать, отступать или ускользнуть в стороны.

Чтобы успешно выполнить серию, нужно найти удобное исходное положение и использовать внезапность; для этого нужна большая быстрота движений.

Защищаться от этой серии довольно трудно. Защитой от серии могут служить только правая или левая двойная локтевая защита, позволяющая переждать следующие один за другим удары, или же шаг-отскок назад, соединенный с уклоном вправо.

Обучать данной серии нужно только опытных боксеров (не ниже 1-го разряда), уже усвоивших все способы передвижений, владеющих различными способами маневрирования и усвоивших комбинацию «раз-два» — правый в туловище, левый в голову.

Изучают серию с помощью лап, а также на мешке с головой.

Закрепить серию и научиться применять в бою можно только в упражнениях на ринге — в условном, а затем и в тренировочном бою.

Основные ошибки заключаются в преждевременной опоре левой ногой о пол, в неумении маневрировать туловищем и в некоторой координационной неслаженности, не позволяющей соединять воедино все элементы серии.

Разница в учебной и боевой формах серии незначительна и состоит только в силе последнего акцентированного удара.

Лучшим исполнителем этой серии был мастер спорта А. Чеботарев.

Общие указания для изучения трехударных серий

Особенность всех без исключения трехударных серий состоит в том, что отрезки времени между первым и вторым легкими прямыми ударами левой (джебам) чуть больше, чем между вторым ударом левой и третьим ударом правой рукой.

Все удары правой наносят слитно со вторым ударом левой, как будто ударом правой боксер стремится обогнать удар левой рукой. Однако всю серию нужно уло-

жить не более чем в долю секунды. Только в этом случае можно с уверенностью рассчитывать на ее успех. Всякого рода задержки в выполнении серии недопустимы.

Преподаватель, разучивая с боксерами эти серии, после того как убедится, что все движения выполняются правильно, обращает все внимание на быстроту выполнения. Для этого, в частности, он использует команду, подавая ее так: «раз... раз-два».

Сначала он подает команду в относительно замедленном темпе, а затем постепенно ее убыстряет, однако он непременно подчеркивает голосом промежутки времени между ударами.

Каждую из серий разучивают сначала в атакующей форме, а затем в ответной. Преподаватель должен уделять больше внимания ответной форме, а также следить за тем, чтобы темп исполнения серий постепенно увеличивался.

Нужно тщательно разучить основные способы, на которых строятся серии: при каждом ударе левой боксер делает небольшой шаг или подскок вперед и влево, а удар правой добавляет пол шаг вперед левой ногой (и лишь в редких случаях под приставку правой ноги).

Если не соблюдать этого правила, серия может не принести никакого ущерба противнику, особенно если он стремится отступать.

Наиболее удачно трехударную серию применяют в тех случаях, когда противник идет на атакующего или когда он скован в маневре, отнесен в угол или к канатам ринга. Очень удачно можно применять трехударные серии, когда противник уверенно начинает атаку прямым левой в голову. Настороженного или стремящегося отступить противника, если за его спиной достаточно свободного для маневрирования пространства на ринге, лучше не атаковать этими сериями вообще.

В тех же случаях, когда боксер все-таки решил атаковать любой из этих серий, то лучше первый легкий удар левой проводить под шаг вперед левой ногой, а следующие за ним удары «раз-два» левой и правой наносить, применяя скачок.

Это обеспечит дальнობойность серии, даст возможность достать даже отступающего противника и усилит заключительный удар.

После изучения каждой отдельной серии можно повторять их в комплексе, в одном занятии, обязательно под команду преподавателя, сначала в замедленном темпе, затем постепенно убыстряя.

Комплекс состоит в чередовании всех трехударных серий в той последовательности, в которой они изложены в этой книге.

Время между отдельными сериями составляет примерно одну-две секунды после заключительного удара предыдущей серии.

Обычно после полутора-двух месяцев обучения занимающиеся настолько осваиваются с этими сериями, увлекаются ими, что в учебном бою, в ущерб одиночным прямым ударам, начинают злоупотреблять ими. Поэтому в упражнениях нужно периодически возвращаться к одиночным ударам.

Изучая эти серии, боксеры усваивают и основы тактического маневра. Они очень быстро убеждаются в том, что каждая из этих серий, даже выполненная технически относительно правильно, не всегда доходит до цели и есть причины, мешающие осуществить ее.

Сопоставляя удачные и неудачные действия, боксеры очень быстро убеждаются, что каждому техническому средству должен предшествовать особый, своеобразный тактический маневр.

Так, каждый удар может быть технически правильно выполнен только из определенного исходного положения, которое боксер должен найти или создать. Начиная с этого момента, боксер начинает понимать и усваивать основы тактики.

Тренер должен быть подготовлен к этому моменту и, заметив искания своего ученика, должен всячески содействовать этому, так как это и есть первый шаг боксера к усвоению основ боевого мышления.

Все трехударные серии нужно совершенствовать сразу в ответной форме. Обучение этим способом поддерживает значительный интерес среди занимающихся.

Разучивание в этом случае не так быстро утомляет занимающихся и поддерживает их интерес к занятию. Нагрузки же, создаваемые упражнениями в комплексе серий, таковы, что вполне заменяют нагрузки обычного тренировочного урока и легко могут быть повышены до очень больших увеличением темпа в каждой серии, бы-

стротой смены серий и увеличением амплитуды передвижения.

Следующим этапом будет разучивание каждой из серий на отступлении. В этом случае боксеру нужно так строить серии, чтобы удары левой наносились одновременно с шагами назад, но с тем расчетом, чтобы перед акцентированным ударом правой вес тела обязательно переносить на правую ногу.



Рис. 82. Двойной финт в туловище и прямой правой в голову (Е. Огуренков)

Лучшим способом для совершенствования серий будет упражнение с помощью лап. Тренер с лапами сначала «ставит» серию, находясь на месте. Затем, отступая от боксера, он вызывает его тем самым на атаку — преследование «отступающего противника». Вслед за этим, наступая на ученика, он вынуждает последнего находить и совершенствовать способы применять эти серии при отступлении, как бы под давлением противника.

Следующим этапом в обучении будет попеременная смена наступления и отступления. Тренер передвигается с лапами то вперед, то назад, в то же время имитируя смещение вправо или влево и всячески комбинируя все способы смещения лап. В то же время тренер устанавливает темп как самих ударов серии, так и смены их разновидностей.

Именно этим методом воспитывались такие боксеры, как заслуженный мастер спорта Е. Огуренков, мастера спорта И. Авдеев, А. Ксенофантов, А. Кырхан, П. Сильчев, В. Меднов, А. Чеботарев, А. Сурков, С. Исаев, Ю. Егоров,

Четырехударные серии из прямых ударов

Серия в голову, туловище, туловище, голову

После изучения трехударных серий переход к четырехударной серии не представляет особого труда.

Серия состоит из быстро чередующихся прямых ударов, а именно: прямого удара левой в голову, прямого удара правой в туловище, затем прямого удара левой в туловище и, наконец, заключительного акцентированного удара правой в голову (рис. 83).

Эта серия есть не что иное, как соединение двух двухударных комбинаций, из которых первая — комбинация «раз-два» в голову и туловище, а вторая — «раз-два» в туловище и голову. Обе эти комбинации нужно выполнять по возможности слитно и в чрезвычайно быстром темпе.

Эта серия обычно заставляет противника отступать, и, чтобы она не прошла впустую, очень важно правильно координировать движения рук и ног. Именно от этой координации и правильности движений ног зависит весь успех серии. В мастерском исполнении серия представляет собой соединение двух комбинаций «раз-два», выполняемых каждая под шаг левой ногой. Но допустимо, чтобы каждый удар правой в этой серии делался под приставку правой ноги.

Последний способ более доступен ученику, но он требует уменьшать шаги, и вследствие этого серия становится менее дальнбойной, в ней менее выражен фактор падения, и удар правой не может быть таким эффективным, как в серии под шаг левой ногой. Кроме того, серия, выполненная таким способом, менее защитна, так как оставляет противнику значительно больше возможностей после окончания серии ответить контрударом правой рукой в голову.

Четырехударная серия предназначена для преследования отступающего противника. Однако атакующий обязан соблюдать правила страховки.

Рассмотрим особенности движений ног в этой серии. В серии под приставку правой ноги движения ног таковы: прямой левой боксер наносит под шаг вперед левой ногой, а прямой правой под приставку правой ноги. В этот же момент боксер быстро переносит вес тела на правую ногу, тем самым освобождая левую ногу, что

дает возможность сейчас же снова шагнуть левой ногой (со вторым ударом левой) и, уже опираясь на нее, нанести акцентированный удар правой под приставку правой ноги.

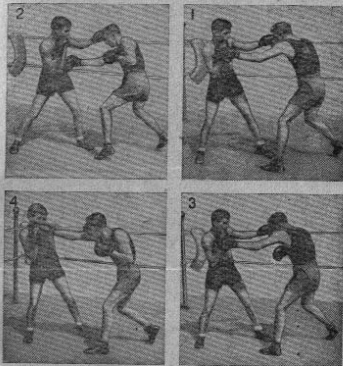


Рис. 83. Четырехударная серия Чесотарева (прямые удары)

Обычно эта серия приносит успех, особенно если боксер левой рукой страхует голову, помещая перчатку у левой надбровной дуги. Если же страховка отсутствует или неряшливо выполнена, как это часто наблюдается у молодых боксеров (а при способе удара под приставку правой ноги боксеру очень трудно быстро вернуться в основную позицию), противник легко может контратаковать правой рукой в голову в ответ на серию.

Способ же под шаг левой ногой гораздо труднее, но вернее обеспечивает защиту после серии. Для этого достаточно повернуться вправо и одновременно поднять левое плечо.

Таким образом, если серия построена в основном на опоре на правую ногу и вращении в правом тазобедренном суставе, она обеспечивает дальнбойность ударов, нужную маневренность, а также большую силу акцентированного удара правой.

В ряде случаев бывает выгодно в этой серии, особенно в момент удара правой, шаг вперед левой ногой делать, как фехтовальный выпад.

Следует подчеркнуть, что каждый удар правой можно и должно выполнять и акцентировать тем же способом, который изложен выше при анализе одиночных ударов.

Тактически наиболее целесообразно прибегать к этой серии в том случае, когда противник прижат к канатам или в угол ринга и стеснен в маневрировании. В противном случае, когда за его спиной находится все пространство ринга и противник свободен в маневрировании, он может легко ускользнуть назад или в стороны или избежать ударов серии, соединив оба эти способа (отскок назад и сайд-степ влево).

Тактической предпосылкой для этой серии будет момент, когда противник заметно перенес вес тела на правую ногу и стал во фронтальную позицию или же находится в непосредственной близости к канатам или в одном из углов ринга.

Серию удобно использовать в контратаке на прямую левую в голову, но опять-таки если возможности противника маневрировать ограничены.

Для изучения серии боксер должен быть достаточно подготовлен; особенно хорошо он должен владеть движениями ног.

Обучать этой серии можно после того, как боксер усвоит двухударные и трехударные серии из прямых ударов.

Сначала данной серии обучают в упражнениях с лапами, которые тренер держит, отступая от ученика.

Тренер при этом следит, чтобы все финтирующие удары левой были легкими и быстрыми и слитно «связывались» с каждым ударом правой, который должен быть акцентирован. Не менее важно следить и за страховкой.

Далее следуют упражнения в парах, сначала в атакующей форме (тренер наблюдает как за техникой серии, так и за техникой защиты), а затем в ответной.

Дальнейшие упражнения в этой серии, и особенно в акцентированном ударе, боксеры выполняют на снарядах. Из снарядов можно рекомендовать обыкновенный боксерский мешок, мешок с головой и установку из пяти групп.

Обычные ошибки боксеров состоят в преждевременной постановке левой ноги на пол и переносе на нее веса тела; это приводит к тому, что боксер ударом правой не достигает цели.

Правильно усвоенная и хотя бы один раз удачно примененная в бою, эта серия легко закрепится у боксера, и он будет постоянно пользоваться ею.

Боевое значение этой серии очень велико и положительно сказывается в боях молодых боксеров. Если даже противник и успевает перехватить одиночные удары боксера или защититься от них, а подчас даже и от двухударных комбинаций, то в трех- и четырехударных сериях последний удар обязательно дойдет до цели. Это можно наблюдать и в боях опытных боксеров.

Лучшим исполнителем серии в последнее время был мастер спорта А. Чеботарев.

Нужно предупредить тренеров, что если длительное время обучать этой серии только с помощью лап, а тем более заменять лапы перчатками, то можно прийти к отрицательным результатам. У молодых боксеров очень быстро вырабатывается привычка, переходящая в прочный навык, наносить удары именно в подставляемые ему на тренировки перчатки или лапы, он теряет в бою наблюдательность и способность видеть открывающиеся уязвимые точки головы и туловища противника и, вместо того, чтобы поражать своими ударами эти точки, начинает наносить удары по перчаткам противника.

Серия в голову, туловище, голову, голову

Эта серия состоит из прямого удара левой в голову, прямого правой в туловище, а затем двух слитно следующих один за другим ударов в голову. Ее выполнение, тактическая подготовка и методика обучения аналогичны предыдущей четырехударной серии.

Серия состоит из соединения двух двухударных комбинаций: первая «раз-два» — левой в голову, правой в туловище и вторая, слитная с ней, «раз-два» в голову. Обычно акцентируют только последний, четвертый, удар в голову, но можно акцентировать и каждый второй удар, т. е. каждый удар правой рукой.

Тактическая подготовка этой серии состоит в ряде шагов вперед и влево, связанных с ударами. При этом нужно, делая шаг левой ногой, разворачивать пятку наружу.

Эту, как и предыдущую, серию можно выполнять и стоя на месте (когда противник находится в углу ринга или прижат к канатам), и с шагом вперед, атакуя его, когда он отступает под натиском боксера.

Обе серии можно делать и с двумя скользящими скачками вперед и влево при каждой составляющей серию комбинации «раз-два», т. е. в атаке на преследование.

Лучшим исполнителем этой серии (она, собственно, и назвал ее) был мастер спорта В. Степанов.

Пятиударные серии из прямых ударов

В ближнем бою очень действенна серия из пяти ударов, причем каждый удар этой серии, несмотря на ее быстроту, ставит боксера в удобное положение для последующего удара.

Серию эту боксер начинает в момент, когда ему удается открыть туловище противника. Первый удар — короткий прямой левой (джект) в туловище. Немедленно за ним боксер наносит такой же удар в туловище правой. Теперь левой рукой удобно нанести короткий прямой левой в голову (промежуточная форма удара — между прямым и ударом снизу). Этим ударом боксер приподнимает подбородок противника и наносит затем крюк правой в голову. Вес тела он переносит на левую ногу и создает удобное положение для короткого прямого удара левой в голову или туловище. В целом серия состоит из коротких прямых ударов левой и правой в туловище, короткого прямого удара левой в голову, короткого прямого правой в голову и короткого прямого левой снизу в голову или туловище.

Особенно удобно воспользоваться серией, если удалось оттеснить противника в угол или к канатам.

ГРУППА УДАРОВ СБОКУ (КРЮК, ИЛИ ХУК, ИЛИ БОКОВОЙ)

Основными признаками этой группы ударов служат форма (крюкообразное положение согнутой руки) и общее направление удара к цели, к которой он приходит сбоку. Название «боковой удар» мы считаем неправильным или недостаточно характерным, так как слово «боковой» характеризует только направление; между тем эти удары очень разнообразны и хотя идут примерно в одном направлении, но отличаются между собой как структурно, так и в технико-тактическом отношении.

Международное название этих ударов — «хук». В нашей стране первоначально было принято название «крюк», представляющее собой перевод термина «хук». Позже появились названия «боковой удар» и «удар сбоку». В своей практике мы пользовались названием «крюк», считая, что оно правильно отражает форму удара.

Для всех крюков характерна криволинейность пути кулака к цели. Кривая, которую описывает кулак, может носить форму или части дуги, или части окружности (отрезок примерно около четверти окружности, когда удар наносят, стоя на месте), или частью параболы (когда ударом «догоняют» противника), или даже частью спиралеобразной кривой («закручивающаяся спираль»), когда этот удар наносят на отступлении. Во всех случаях локтевой сустав не следует разгибать свыше 120° . Если локтевой сустав будет разогнут больше, это неизбежно делает удар размашистым и он будет нанесен открытой перчаткой или ее внутренней стороной, что запрещено правилами. Излишнее же сгибание руки в локтевом суставе (90° и менее) может привести к опасному удару локтем.

Наилучшим будет угол примерно в $100-120^\circ$, причем кулак повернут пальцами внутрь (а не вниз). Локоть и кулак в момент, когда удар подходит к цели, находятся в одной плоскости.

Во всех случаях боксер должен несколько сгибать кисть руки в лучезапястном суставе с тем, чтобы наносить удар головками костяшек костей (сочленением их с первыми фалангами пальцев). Излишний сгиб в лучезапястном суставе опасен и может привести к травме кисти.

Основу механики этих ударов составляет вращатель-

ное движение тела. Удар может идти горизонтально или несколько сверху вниз, или снизу вверх.

Вращение можно осуществлять и в правом, и в левом тазобедренных суставах, в зависимости от той или другой формы удара и от того, какой рукой его наносят.

Все эти удары очень сильны, за исключением крюка левой под шаг левой ногой.

Крюк левой под шаг левой ногой

Этот удар не отличается большой силой, так как движение основной массы тела (влево-вперед) не совпадает с направлением движения кулака (вправо).

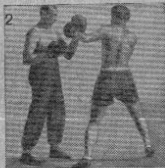


Рис. 84. Крюк левой в голову под шаг левой
(Е. Огуренков)

Но назначение удара — чисто тактическое, поэтому он широко распространен в боевой практике. Этим ударом боксер раскрывает противника, а сам приходит в наиболее выгодное исходное положение (фронтальное) для добавочного акцентированного удара правой рукой (в голову или туловище). Таким образом, крюк левой используют в основном как финт (рис. 84).

Обычно плоскость, в которой располагается путь удара, — горизонтальна, но может быть и иной в связи с последующим ударом правой рукой. Если боксер предполагает нанести прямой удар правой, то тогда крюк левой он наносит в горизонтальной плоскости.

Если же боксер намерен добавочный удар правой нанести несколько сверху вниз (что особенно важно для крюка правой или перекрестного удара правой), то крюк левой он наносит несколько снизу вверх. Наконец в том случае, когда добавочный акцентированный удар правой атакующий хочет нанести несколько справа снизу (перекрестный снизу или джолт правой рукой), тогда он должен направить крюк левой несколько сверху вниз.

Как бы ни наносил боксер этот финтовый удар, все части руки (кулак, предплечье, локоть, плечо) нужно располагать в одной плоскости. Незначительная неточность нарушает структуру удара. Если, например, опустится левый локоть, то удар неизбежно будет сделан открытой перчаткой или ее внутренней стороной.

Если же локоть сильно приподнять, кулак опущен, а движение удара горизонтально, может быть травма руки в лучезапястном суставе, а при ударе в голову — подвывих большого пальца.

Боксер начинает движение удара с толчка носком правой ноги, осуществляя вращение в правом тазобедренном суставе. Для атаки он делает в этот момент шаг вперед левой ногой, а при отходе — шаг назад правой.

В дальнейшем вес тела можно перенести и на левую ногу, а вращение осуществлять в левом тазобедренном суставе или же сразу в обоих.

Однако наиболее выгодно передать вес тела на правую ногу. Тогда боксер разгрузит левую ногу и может свободно сделать ею шаг вперед, назад или влево, смотря по необходимости. Кроме того, последующий удар правой рукой он сможет сделать правильно, с вращением в правом тазобедренном суставе.

Тело боксер чаще всего удерживает в вертикальном положении, но может сместить и наклонить в конце удара несколько вправо.

Если вес тела перенести на правую ногу, удар будет сильнее, но вместе с тем в значительной степени потеряет свое финтующее значение.

Во всех случаях, атакуя этим ударом, боксер должен коснуться цели раньше, чем левая нога станет на пол. Только в этом случае удар будет дальновидным и боксер окажется на дистанции, необходимой для последующих ударов правой рукой.

Голову боксер во время удара защищает несколько

приподнятым левым плечом от возможного встречного контрудара перекрестным сверху правой (кросс-каунтер).

Кистью свободной правой руки боксер страхует правую половину лица, а опущенным локтем — туловище.

Тактические формы крюка левой разнообразны. Его можно наносить и разучивать и в атакующей, и в ответной формах, и даже как встречный, когда противник атакует прямым левой в голову.

В последнем случае наиболее целесообразно, нанося удар, одновременно правой рукой делать отбив наружу левой атакующей руки противника. Такое сочетание позволяет финтиющим ударом отвлечь внимание противника, а отбивом наружу раскрыть его. Это даст возможность вслед за ударом левой контратаковать или атаковать противника правой рукой в голову или в туловище и беспрепятственно попадать в намеченные цели.

Крюком левой можно финтовать, быстро чередуя цели, нанося подряд два-три удара, например, левой в голову, левой в туловище и левой в голову; в этом случае боксер раскрывает правую сторону туловища противника. Наоборот, финтуя крюком левой в туловище, затем в голову и опять в туловище, боксер отвлекает внимание противника и раскрывает его голову.

Наиболее целесообразной защитой от этого крюка левой (но только от этого вида крюка) служит подставка ребра ладони правой руки (локоть опущен).

Можно пользоваться и другими защитами, применяемыми от крюков различного типа (см. ниже).

Обучать крюку левой вначале следует с помощью специального формирующего упражнения. Это упражнение состоит из пробежки с движением «левое плечо вперед, левая нога вперед». Затем удар разучивают в парах, сначала в атакующей форме (один только атакует, а другой только защищается), потом в ответной (оба партнера поочередно атакуют и защищаются, делая для атаки шаг или скачок вперед и влево и защищаясь от атаки отходом или отскоком назад).

Боксерам необходимо изучать все тактические формы удара. Этот вид крюка (и только этот вид) можно изучать и в его встречной форме. Обучают крюку левой вслед за обучением прямым ударам и их сочетаниям (рис. 85).

Обучение удару в парах нужно дополнять упражнениями в тренировочном бою (сначала в условной форме).

В каждом уроке или перед боем этот удар нужно обязательно включать в разминку, в частности в бой с тенью.



Рис. 85. Атака крюком левым в голову под шаг левой ногой (атакует Тимошин, защищается Огуренков)

Тренеру необходимо следить за точностью движения, его быстротой, а главное за тем, чтобы боксер учился на-



Рис. 86. Крюк левой в голову под шаг левой в исполнении профессионалов (А, Б)

ходить наилучшее исходное положение для удара как финта, подготавливающего основной акцентированный удар правой рукой.

Наиболее частые ошибки: значительный перенос веса тела на левую ногу в момент удара, что лишает боксера

возможности правильно и с акцентом нанести последующий удар правой рукой; отсутствие страховки (правой кистью правой стороны головы); поднимание правого локтя, что открывает туловище.

Босвое значение удара, несмотря на его небольшую силу, очень велико. Этим ударом можно не только финтовать, но и пачинать различные комбинации и серии; постоянно применение его, боксер приобретает отличную маневренность; удар можно применять и завязывая атаку, и для того, чтобы остановить и прервать атаку противника, особенно с помощью крюка левой с сайд-степом влево.

Крюк левой на подскоке

Этот крюк идет не в горизонтальной плоскости, а в наклонной (иногда почти в вертикальной) и направляется снизу вверх. Последнее сближает его с ударами снизу (типа джолт или таран). Обычно крюк на подскоке применяют в атакующей форме, но возможны и другие тактические формы этого удара.

Во время удара кулак, предплечье и локоть бьющей руки находятся на одной прямой, направленной наклонно снизу вверх. Кулак повернут пальцами в сторону (вправо), и этим его положение отличается от положения кулака в ударе снизу (ашперкоте).

Техника удара такова: когда, пользуясь подскоками, боксер найдет нужную дистанцию, он выпрямляет тело в очередном подскоке, разгибая левую ногу, а лучше обе ноги, и как бы подбрасывает тело вверх. Левую руку в этот момент боксер или закрепляет, или же, опережая движение всего тела, выбрасывает к цели снизу вверх.

Вращения при этом ударе или не бывает, или происходит небольшое вращение слева направо вокруг вертикальной оси.

Момент удара совпадает с самым началом подскока, пока еще ноги боксера не оторваны от пола. Кистью правой руки, с опущенным локтем и вертикально расположенным предплечьем, боксер страхует голову.

Туловище атакующего находится в относительно вертикальном положении, не требует предварительного наклона или сгибания в пояснице, сила удара построена в основном на броске и пружинящем действии ног.

Обычно этим ударом боксер точно попадает в подбородок противника.

Защищаться от крюка на подскоке чрезвычайно трудно, так как удар как бы «пронизывает» любое защитное положение в основной позиции, проходя между рук атакующего.

Единственной, более или менее надежной защитой служит отскок (разрыв дистанции) с тем, чтобы удар прошел перед подбородком, не достигнув цели.

Тактическая подготовка удара состоит в передвижении подскоками влево и при сближении в переходе в относительно фронтальное положение по отношению к противнику. Но такой разворот туловища опасен из-за возможных атак со стороны противника. Чтобы обезопасить себя от ударов противника, можно при каждом подскоке или через один подскок делать движения головой и туловищем слева направо и справа налево, вплоть до момента, удобного для удара.

Удар относится к числу мастерских и требует индивидуального обучения. Чтобы овладеть ударом, боксер должен усвоить передвижение подскоками влево по спирали (для сближения с противником); очень важно использовать подскоки как формирующее упражнение, во время которого боксер наносит этот удар по воздуху.

Затем удар «ставят» на лапах и совершенствуют его, используя насыпную группу.

Можно воспользоваться пунктболом для выработки точности и меткости удара, упражняясь сначала на неподвижном пунктболе, а потом на слегка раскачивающемся в стороны или слегка перемещающемся в передне-заднем направлении.

Время обучения этому удару тренер избирает индивидуально для каждого боксера.

Крюк левой в туловище (крюк-таран)

Крюк левой в туловище чаще всего применяют как встречный контратакующий удар, хотя он возможен и в атакующей форме.

Техника удара заключается в следующем. Как только прямой удар левой противника приблизится к голове боксера, он делает уклон влево; затем, когда рука ата-

кующего будет почти выпрямлена, а боксер уже сделал уклон влево и перенос вес тела на левую ногу, он делает усилием мышц левой ноги сильный толчок и одновременно шаг вправо правой ногой. Такого рода «перепад», как иногда говорят боксеры, с одной ноги на другую соединяется с одновременным отбегом удара противника поставленной для страховки (около правого виска) кистью правой руки и движением туловища вправо. Этим слитным движением боксер отбивает наружу руку противника и создает вращение, необходимое для удара, который он и наносит левой рукой в туловище. Закрепив руку в момент касания цели, боксер может нанести удар чрезвычайной силы.

Основная задача боксера, наносящего удар, — «достать» противника. По осторожеющему противнику, а тем более по отступающему наносить этот удар бесцельно. Но его легко нанести, если противник активно атакует или не желает отступать.

Надежных защит от этого удара мало. Это объясняется тем, что противник, стоящий в левосторонней стойке и наносящий прямой удар левой, обычно настолько сильно разворачивает свое туловище, что целиком открывает его для встречного удара, от которого неудобно защититься ни перчаткой, ни согнутым локтем.

Для защиты можно применить перекрытие, наложив перчатку правой руки на плечо противника, а в некоторых случаях — подставку правого локтя.

Для тактической подготовки крюка левой в туловище необходимо создать указанное выше исходное положение. Это исходное положение состоит в основном из уклона влево и приседа или полуприседа на левую ногу. Этот уклон можно сделать для защиты от атаки прямым левой в голову; можно осуществить его в самостоятельной атаке «раз-два» в голову, а также левой в голову, правой в туловище; левой в туловище, перекрестным правой; нырком влево и многими другими способами. В частности, одним из этих способов, особенно удобным для левой, стоящих в правосторонней стойке, будет отшагивание правой ногой назад и вправо с одновременным уклоном влево и разворотом правого плеча вперед.

Можно порекомендовать также и боковое смещение — скачок влево, применяемый часто для защиты от атаки прямым левой, с той разницей, что для подготовки крюка

левой в туловище нужно присесть на левую ногу и наклониться, несколько согнув спину в пояснице.

Для усвоения данного удара необходима предварительная подготовка, в частности выработка умения быстро выполнять маневрирование туловищем, а также специальные движения ног для боковых смещений.

Удар принадлежит к мастерским и разучивается индивидуально. Время для обучения избирает тренер.

Упражняться в этом ударе следует в парах, сдерживая его силу, а совершенствоваться, упражняясь на лапах и боксерском мешке. Для дальнейшего совершенствования бового навыка (выбор момента для удара) используется тренировочный бой в условной форме (один партнер наносит только прямой удар левой в голову, а другой — учится находить различные исходные положения для удара, закрепляя для себя лишь наиболее выгодные).

Одним из лучших исполнителей удара считается мастер спорта В. Меднов.

Типовой крюк правой

Техническая основа типового крюка правой состоит в том, что боксер посылает массу тела в том же примерно направлении, в каком наносит удар: справа налево. Совмещение направлений как удара, так и броска делает удар исключительно сильным.

Боксер начинает удар с толчка правой ногой, к которому добавляется вращение туловища вокруг оси, проходящей через левое плечо и носок правой ноги.

Вращение осуществляется в правом тазобедренном суставе во всех тех случаях, когда хотят «достать» ударом противника (рис. 87).

Стоя на месте или отходя, можно перевести вращение и в левый тазобедренный сустав, но даже и на отходе от противника, когда удар наносят с сайд-степом вправо, все же лучше осуществлять вращение в правом тазобедренном суставе.

Правая рука обычно описывает кривую; кулак из исходного положения идет сначала по части окружности, а затем радиус кривой увеличивается (кривая несколько распрямляется) и кулак как бы догоняет противника. Все же это движение остается криволинейным, никогда не переходя в прямую линию. В том случае, когда при ударе

вся масса тела брошена вперед, удар должен идти до цели раньше, чем левая нога коснется пола. Если левая нога оперлась на пол раньше, а боксер стремится «достать» противника, приходится излишне разгибать руку, и удар часто может наноситься «открытой перчаткой» (внутренней ее стороной).

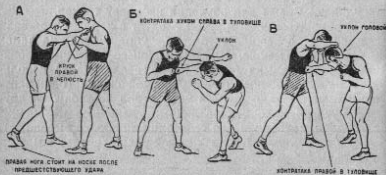


Рис. 87. Разучивание крюка правой, под шаг левой: А, Б, В (школа Лесу—Карпантье), Г, Д (Огуренков—Киреев)

Здесь сохраняют свое значение все закономерности, характеризованные выше в описании прямых ударов правой.

Для того чтобы этот удар был особенно эффективным, нужно, кроме изложенного, добиваться быстроты движе-

ния вообще, нарастания скорости к концу удара и большой точности.

Боксер обязательно должен страховать голову ребром левой ладони, помещая ее у левой надбровной дуги и одновременно прикрывая туловище левым локтем.

Удар можно наносить горизонтально, несколько сверху вниз или же снизу вверх. Правое колено к моменту удара боксер несколько поворачивает внутрь, в сторону левого колена. Это движение он облегчает, поворачивая правую пятку наружу.

Толчковую правую ногу лучше не подтягивать к левой ноге; левую ногу («страхующую») боксер значительно выдвигает вперед, передавая на нее вес тела после удара (рис. 88).

Голова боксера в начале удара находится под защитой левого плеча, а к концу удара идет к правому плечу (с опущенным на грудь подбородком). После удара для того чтобы вернуться в основную позицию, можно сделать быстрый поворот плечевого пояса направо (по ходу часовой стрелки), одновременно максимально быстро поднимая левое плечо и защищая им голову. К этому движению лучше всего добавить любой крюк левой или другого удара левой, что автоматически поставит боксера в исходное защитное положение.

Лучшей и наиболее простой защитой от крюка правой служит подставка левого плеча с движением туловища несколько назад и вправо.

Можно рекомендовать также и защиту отходом назад (или отскоком). Эта защита требует особой тренированности, быстрой реакции, обостренного чувства дистанции и времени.

Можно применить и защиту нырком. В тот момент, когда кулак противника приближается к голове, надо «нырнуть» (сделать полуприсед и несколько согнуть ноги в коленях и слегка наклонить тело) вперед и влево под бьющую руку противника. После этого можно использовать создавшееся положение как исходное для контрудара левой рукой в туловище (джолт) или правой рукой в голову или туловище (крюки), или же после полуприседа на левую ногу нанести скачковый крюк левой в голову.

Можно попытаться применить от крюка правой в голову и двойную локтевую защиту, но только левую: левую

руку боксер подносит к лицу так, что подбородок как бы спрятан внутри левого локтевого сгиба; правая рука прикрывает туловище. Можно применять и комбинированную защиту — нырок в соединении с двойной левой локтевой защитой.

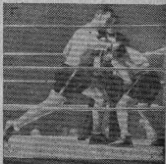
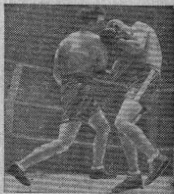


Рис. 88. Крюк правой под шаг левой ногой в исполнении профессионалов. Характерная деталь — правая нога не подтягивается: А — Карьера, Б — Р. Гарро, В — А. Браун, Г — Карьера

Тактическая подготовка этого удара заключается в том, чтобы вращательными движениями туловища и уклонами с одновременными шагами или скачками в разных направлениях, все время перенося вес тела на противоположные ноги, создать наилучшее исходное положение для этого удара. Оно и будет создано в тот момент, когда

вес тела окажется перенесенным на правую ногу, а противник раскрыт финтиющим ударом левой. В этот момент туловище боксера, атакующего крюком правой, развернуто слева направо и в то же время несколько наклонено вправо, представляя собой как бы сжатую, скрученную пружину, готовую в любой момент развернуться.

В это положение боксер очень легко приходит, нанеся любой крюк левой, а особенно после намеренного «промаха» типовым крюком левой.

Обучать крюку правой нужно вначале, объединив удары левой и правой в едином движении (формирующем упражнении). Оно заключается в следующем: группа строится в одну шеренгу, поворачивается так, чтобы обучающиеся стали один за другим в затылок на расстоянии двух-трех шагов друг от друга в колонну по одному. Упражнение состоит из шага с поворотом туловища, переносом веса тела на противоположную ногу и уклоном.

В исходном положении кисти рук находятся перед грудью, а локти разведены в стороны; через каждые два шага (с поворотами туловища в сторону вышагивающей ноги) на третьем шаге боксер делает глубокий уклон и рукой, разноименной шагающей ноге, касается носка этой ноги.

После этого боксер быстро выпрямляет туловище, снова делает два шага с поворотами туловища и снова уклон в другую сторону, причем другой рукой обязательно касается носка разноименной ноги.

Тренер должен особо наблюдать за разворотом пяток наружу при каждом повороте плечевого пояса.

В дальнейшем к этому упражнению добавляется страховка головы в момент уклона: при уклоне влево — левой рукой левой части головы, при уклоне вправо — правой рукой правой части головы. Наконец уклон заменяется ударом (крюком) также через два шага на третий; вместо уклона влево боксер наносит удар правой рукой и вместо уклона вправо — удар левой рукой.

После того как в этих упражнениях удар будет усвоен, тренер ставит и проверяет все детали этого удара на лапах, а потом переходит к обучению в парах. Боксеры одной шеренги выдвигают перед собой на уровне головы и на расстоянии 30—40 см одна от другой перчатки ладонями внутрь, а боксеры другой шеренги, раскачиваясь влево и вправо, наносят удары по ладонной части этих перчаток.

При этом боксеры, подставляющие перчатки (вместо лап), все время отступают, тогда как боксеры атакующей шеренги, делая движения туловищем влево и вправо, наносят удары, соблюдая правила страховки.

Тренер следит за тем, чтобы боксеры делали развороты туловища и связанные с ним развороты пяток, и одновременно побуждает боксеров выполнять страховку свободной от удара рукой.

После обучения крюкам в наступлении начинают изучать крюки на отступлении.

В этом случае рекомендуется на шаге назад правой ногой наносить крюк правой, разворачивая вперед правое плечо, а на шаге назад левой ногой и развороте вперед левого плеча наносить крюк левой, т. е. строить удары на перекрестной координации. Лучше наносить крюк правой, делая правой ногой шаг не только назад, а назад и вправо (как сайд-степ).

Таким же образом в дальнейших упражнениях попеременно сменяются фазы наступления и отступления, в результате чего боксеры сравнительно быстро усваивают удар этого вида.

В дальнейшем переходит к упражнениям в парах и постановке ударов на лапе и подвесных снарядах, вырабатывая силу, быстроту и точность акцентированного удара. Не менее важно и необходимо выработать у боксеров чувство дистанции удара.

Так как крюк правой даже в его разновидностях — это удар средней дистанции, то выполнение его на дальней или же ближней дистанции относится к его тактико-техническим разновидностям и требует большого мастерства. Так, на дальней дистанции, чтобы нанести удар, боксер преодолевает ее, удлиняя шаг левой ногой, но обязательно соблюдая все требования к построению удара — сгиб в локтевом суставе, поворот в правом тазобедренном суставе, страховку и пр.

В ближнем бою, чтобы нанести удар, боксер должен оторваться от противника на дистанцию, наиболее удобную для крюка правой. Эта дистанция индивидуальна для каждого боксера, и находить ее он приучается в результате длительных упражнений и боевого опыта.

Обучать крюку правой нужно после того, как будут усвоены, закреплены и проверены в боях все прямые удары, комбинации и серии из них. Мы не можем согласиться

с теми тренерами, которые рекомендуют обучать ударам типа крюк лишь после ударов снизу, так как удары снизу требуют сближения с противником, а для этого нужны предварительная подготовленность и стойкие волевые качества, без чего осуществить сближение невозможно.

Кроме того, способы сближения не просты и требуют длительного обучения. К тому же ближний бой, введенный преждевременно, зачастую непосилен для молодых боксеров и ведет к отсеву учеников.

Тренеру постоянно приходится сталкиваться с тем, что боксеры, усвоив крюки, совершенно перестают пользоваться всеми другими видами ударов, и в частности прямыми. Это наблюдается и у ряда мастеров. С таким явлением нужно решительно бороться и постоянно возвращаться к повторению различных ударов, добиваясь того, чтобы запас технических средств боксера не суживался, а непрерывно расширялся.

Очень важно следить и за тем, чтобы боксер выполнял удар правильно, не допуская «размашки». Последняя ошибка бывает очень стойкой, и избавиться от нее стоит большого труда.

Обучать крюку нужно и в атакующей форме, и на отступлении, а также и в ответной форме. Встречную форму крюка обычно не изучают в связи с возможными травмами. Снарядами для совершенствования удара служат лапы, а затем мешок.

Основные ошибки боксеров: преждевременная постановка левой ноги на пол, недостаточный поворот туловища (из-за недозворота колена внутрь, а пятки наружу); излишнее разгибание локтевого сустава; удар открытой перчаткой и ее внутренней стороной; недостаточное чувство дистанции и ошибки в ее расчете.

Боевое значение удара очень велико: правильно пользуясь им, боксер может сделать противника совершенно небоеспособным.

Среди лучших исполнителей крюка правой можно назвать заслуженных мастеров спорта К. Градополова и В. Михайлова.

Крюк левой со скачком

Одна из наиболее выгодных разновидностей боковых ударов — крюк со скачком (рис. 89).

Этот крюк по движению руки аналогичен обычному

крюку левой рукой с переносом веса тела на правую ногу. Но отличие и ценность этого удара заключаются в движениях ног и туловища. Он построен не на шаге правой ногой вправо, а на особом виде скачка, что делает удар по сравнению со всеми остальными видами крюка, относительно не дальнобойными, ударом дальней и даже сверхдальней дистанции.



Рис. 89. Скачковый крюк левой

Дистанцию до противника боксер преодолевает за счет толчка левой ногой, на которую предварительно тем или иным способом, описанным ниже, боксер предварительно переносит вес тела. Скачок производится низко, над полом (стелющийся). Удар достигает цели обычно к моменту приземления атакующего и в результате особого характера движений приобретает большую силу. Это, пожалуй, наиболее сильный удар из всех, существующих в боксе.

Разберем технику этого удара.

Перед ударом боксер создает исходное положение для удара: толчком правой ноги быстро переносит вес тела на вышагивающую вперед левую ногу и сгибает ее в коленном суставе; с этого момента опорной становится левая нога. Одновременно с этим боксер делает уклон влево и плечевой пояс поворачивает справа налево, вынося вперед правое плечо.

Затем резким толчком левой ноги боксер производит скачок вперед. В момент отталкивания левой ногой производит вращательное движение слева направо (по ходу часовой стрелки), которое и длится до тех пор, пока бок-

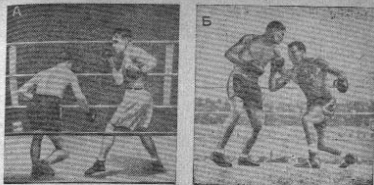


Рис. 90. А, Б, В, Г, Д. Скачковый крюк левой в исполнении профессионалов (обратить внимание на исходное положение)

сер не приземлится сначала на правую, а затем на левую ногу.

В момент приземления боксер резко переносит вес тела на правую ногу и левой рукой наносит крюк (иногда несколько разгибая локтевой сустав), если нужно, как бы догоняя кулаком цель, но в момент удара максимально закрепляя руку (рис. 90).

Примерно в этот момент плечевой пояс боксера, а вместе с ним и все его тело, продолжая вращаться слева направо, как бы предельно скручивается и тем самым увеличивает силу вращения. Левую ногу, увлекаемую вращением, боксер свободно выносит вперед и, опираясь ею на пол, максимально разворачивает пяткой по направлению к противнику. Эта малозаметная деталь очень важна, так как дает возможность подвести коленный сустав ослабленной к этому моменту левой ноги к правому коленному суставу.

В результате удара боксер может прийти в положение уклона вправо или же вправо и несколько назад. Это не нужно считать ошибкой, так как такое положение способствует устойчивости боксера в случае промаха при выполнении удара: правой ногой после удара он сможет амортизировать излишки своего движения.

Основная трудность в исполнении удара заключается в том, что боксер, увлекаясь самим ударом, или мало продвигает вперед правую ногу, или не умеет своевременно сместить на нее вес тела. А в тех случаях, когда в момент удара или после него вес тела даже незначительно смещен на левую, а не на правую ногу, причем эта нога мало вынесена вперед, избыточные силы инерции броска неизбежно выведут тело боксера из равновесия.

Провал, в большинстве случаев это не опасно, так как «провал» происходит в основном вперед и вправо и не приводит к столкновению; в худшем случае боксер произвольно толкнет левым плечом (или боком) противника.

К положительным качествам удара, кроме его дальности и большой силы, следует отнести относительную защищенность боксера в случае промаха.

Если удар построен правильно, то даже после промаха заключительная фаза его такова, что боксер попадает в исключительно выгодное положение для дальнейшей возможности проведения удара правой рукой.

Защит против крюка со скачком левой очень мало: большая часть их «пробивается» этим ударом. Наиболее верной защитой от этого удара в голову служит нырок под бьющую руку противника; возможен также отскок назад.

Крюк со скачком зачастую можно предвидеть, так как ему обязательно предшествует одно и то же исходное положение. Оно служит как бы сигналом, а следовательно, снижает неожиданность самого удара. Однако защита отскоком не гарантирует безопасности — опытный боксер, атакуя, может регулировать дистанцию, удлиняя бросок. Поэтому защита нырком более надежна.

Тактическая подготовка удара проста и сводится к различным способам, позволяющим занять необходимое исходное положение.

Это исходное положение боксер может занять с помощью разного рода ложных действий, ударов правой или комбинаций и серий, заканчивающихся ударом правой крюком; можно использовать для этого и защитные действия, в частности уклон влево.

Заслуженный мастер спорта С. Шербаков обычно наносил крюк левой со скачком после удара правой снизу с выпадом на левую ногу. Заслуженный мастер спорта Н. Королев делал для этого ряд движений, одно за другим, шагая то влево, то вправо, подходя при этом на нужную дистанцию к противнику, «подбираясь» к нему шагами вперед и в стороны, и, когда созданная дистанция позволяла атаковать, делал выпад левой ногой вперед и наносил удар со скачком.

Можно также, сближившись с противником и заняв нужную дистанцию, сделать «солнышко» (нырок с уклоном) влево с выпадом на левую ногу и из этого положения наносить удар.

Можно занять это же положение и отступая от противника, сделав длинный шаг правой ногой назад с поворотом правой пятки наружу и одновременным уклоном влево, что и создает нужное для удара исходное положение. Последний способ особенно удобен для левшей, обычно стоящих в правосторонней стойке.

Для обучения этому удару применяющей формирующее упражнение в колонне по одному; все боксеры под команду «и» делают шаг левой ногой вперед и полуприседают на ней, а затем под команду «раз» делают скачок описан-

ным выше способом. Тренер должен следить при команде «и» за переносом веса тела на левую ногу, уклоном влево и выносом вперед правого плеча, а при команде «раз» в момент скачка за переносом веса тела на правую ногу.

После того как это движение будет усвоено, добавляется самый удар. В дальнейшем боксеры упражняются в этом ударе на лапах.

Тренер следит здесь за тем, чтобы боксер правильно сближался с противником (с целью): скачок нужно удлинять, если противник находится далеко, и преодолевать дистанцию до противника за счет длины скачка, а не попытки «достать» его кулаком. Тренер наблюдает также за точностью направления броска к цели, а также за всеми последующими действиями боксера.

Рекомендуется ставить этот удар на лапах как контратаку на прямой удар левой. Для этого тренер имитирует лапой прямой удар левой в голову, на который ученик реагирует нырком, сопровождающимся «солнышком» влево, и вслед за этим наносит скачковый крюк в правую лапу, которую тренер держит около своего левого плечевого сустава.

В дальнейшем этот удар совершенствуют в парах, свободно передвигаясь по залу в атакующей и ответной формах.

Удару во встречной форме обучать нельзя, так как на занятиях возможны случаи нокаута.

Этому удару нужно обучать значительно позже всех других видов крюка, после того как боксер хорошо овладет различными способами передвижения и маневрирования туловищем, когда у него будет развито чувство дистанции, а также умение выбирать момент для удара.

В обучении нужно пользоваться и разновидностями скачкового удара. Так, удар может быть направлен несколько сверху вниз или же, наоборот, несколько снизу вверх. Нужно обучать и различным способам подготовки удара.

Двухударные комбинации из ударов сбоку

Двойной крюк в голову

Самой простой комбинацией из этих ударов будет крюк левой под шаг левой ногой и соединенный с ним крюк правой. Оба крюка направлены в голову.

Эта комбинация имеет ряд разновидностей и изменений. Атакующая форма этого удара известна под названием двойной крюк.

Наиболее действенным видом этой комбинации следует признать тот, при котором удается, вышагивая вперед левой ногой, перенести вес тела на правую ногу. Этот перенос веса тела очень выгоден для атаки против отодвигающегося или отступающего противника.

Перенос веса тела на правую ногу, а следовательно, и перевод этим самым вращения в правый тазобедренный сустав высвобождает от веса тела левую ногу и дает возможность боксеру вышагивать ею вперед в момент удара правой.

Вышагивая вперед левой ногой, боксер должен несколько сгибать ее в колене.

Свободной левой рукой боксер в момент удара правой обязательно должен делать страхующее защитное движение, прикрывая левую часть головы, несмотря на то, что конечный удар этой комбинации построен на уклоне влево. Однако этот уклон не всегда гарантирует боксера от контрудара правой, особенно если противник сделает отскок назад.

Защитники от этой комбинации служат подставка перчатки от крюка левой, а от крюка правой — подставка левого плеча с некоторым отклонением и отходом назад. Можно также применить защиту широким влево под бьющую правую руку противника. Эта защита наиболее выгодна, так как дает возможность контратаковать противника рядом ударов, и в частности прямым левой снизу в туловище (джолт).

Возможна также левая двойная локтевая защита, но она более пассивна. Можно также применить ряд комбинаций защит, и в частности защиту отскоком назад с одновременным подниманием левого плеча.

Тактическая подготовка атаки этой комбинацией за-



Рис 91. Двойная локтевая защита (правая) в исполнении профессионала

ключается в том, что боксер, маневрируя и финтуя, оттянет противника к углу или к канатам ринга. Можно использовать для двойного крюка и тот момент, когда про-

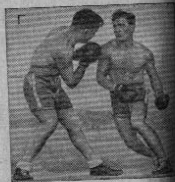
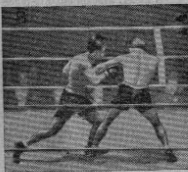


Рис. 92. Крюк левой под шаг правой ногой в исполнении профессионалов (А, Б, В, Г)

тивник настойчиво наступает, злоупотребляя прямым ударом левой и при этом неосмотрительно забывает страховать левую часть головы.

В таком случае нужно произвести ложные действия (боковое смещение), состоящие из скачка влево, скачка

вправо и снова скачка влево, что и дает возможность атаковать противника этой комбинацией.

Обучать данному приему следует, когда оба вида крюка левой и правой уже пройдены и боксер знаком с формирующими упражнениями и их ролью в разучивании ударов.



Рис. 93. Обучение крюкам (основного типа)

Разучивают две тактические формы комбинации — атакующую и ответную. Ставят комбинацию сначала на лапах (рис. 93), а затем закрепляют на снарядах (боксерском мешке).

Для того чтобы окончательно усвоить двойной крюк, надо поупражняться в этой комбинации сначала в условном, а затем и в тренировочном бою. Боксеры, тренируясь, не должны наносить удары в этой комбинации сильно, но делать это не в ущерб скорости.

Основная ошибка боксера заключается в раннем пе-

перенос веса тела на левую ногу, из-за чего он не достает ударом правой своего противника.

Другая ошибка — отсутствие страховки головы.

Крюк левой в туловище — крюк правой в голову

Эта комбинация аналогична предыдущей. Разница между ними заключается в смене целей и в связанных с этим особенностях защиты. Кроме того, здесь несколько

ПЕРЕМЕЩЕНИЕМ ТУЛОВИЩА
С УДАРОМ СПРАВА
ПРАВАЯ РУКА ЗАНИМАЕТ
ПОЗИЦИЮ ДЛЯ УДАРА

ПРАВОЙ КОТОРЫЙ
НОСНУЛСЯ ГОЛОВОЙ
НО БЕЗ ПОСЛЕДСТВИЙ



ШАГ СПРАВА ДО СРЕДНЕЙ ДИСТАНЦИИ

Рис. 94. Разучивание отбива вверх прямой левой и крюк левой в туловище (школа Леду—Карпантьес)

подготовка комбинации заключается в том, что боксер делает замах правой рукой в голову, имитируя перекрестный удар сверху в голову. Противник, злоупотребляющий защитой с помощью правой руки, подняв правый локоть, откроет справа туловище, куда и нужно послать одиночный сильный джолт левой. Теперь противник, уже ощутивший силу этого удара, невольно будет страховать правым локтем туловище.

Вслед за этим крюк левой в туловище заставит противника защищаться подставкой правого локтя и ослабить внимание к защите головы. Поэтому следующий за

этим акцентированный удар правой рукой в голову должен беспрепятственно попасть в цель.

Надежной защитой от этой комбинации служит страховка правым локтем туловища и подставка левого плеча от крюка правой в голову. Этот вид защиты относится к

иные условия страховки, тактической подготовки и т. п.

Наиболее удобно применить эту комбинацию в том случае, когда противник поднимает локоть правой руки, чтобы защитить голову или из-за плохой привычки страховать правой рукой левую часть головы. На протяжении ряда лет такого рода страховка настолько привилась, что стала не только привычной у отдельных боксеров, но даже отличительной чертой целого ряда «школ». Но именно этой ошибкой легко воспользоваться, чтобы применить крюк левой в туловище, а правой в голову. Тактическая под-



Рис. 95. Упражнение в ударах крюками (левой и правой)

пассивным защитам, хотя при известной ловкости и может быть использован для немедленного перехода в ответную контратаку крюком правой в голову, тем более, что вес тела уже перенесен на правую ногу.

Другой защитой, гораздо более удобной для контратаки будет нырок влево под правую бьющую руку противника, благодаря чему боксер занимает выгодное исходное положение для ответного джолта левой в туловище.

Изучение этой комбинации требует значительного времени и настойчивости как со стороны обучающегося, так и со стороны тренера. К изучению комбинации следует приступать после того, как будет прочно усвоены все удары типа крюка, а точнее после изучения комбинации крюк левой в голову — крюк правой в голову.

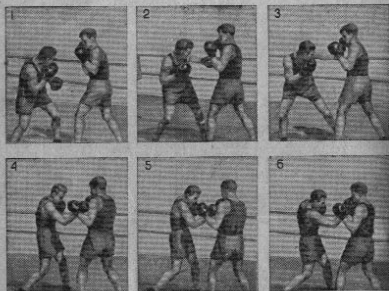


Рис. 96. Комбинация Ю. Егорова — финт (удар) левой в голову, короткий прямой правой (джолт) в голову

Изучается комбинация в парах, в атакующей и ответной формах. К этому же времени и приурочивается изучение описанных защит отходом назад с подставкой левого плеча и нырком влево под удар правой.

Из снарядов вначале для постановки комбинации применяют лапы, а вслед за тем — мешок с головой или обыкновенный боксерский мешок.

Тренеру следует наблюдать за правильностью ударов с тем, чтобы боксеры наносили их закрытой перчаткой, так как они очень часто наносят удары с размахом. Затем тренер должен следить, чтобы боксеры в момент крю-

ка правой в голову осуществляли вращение в правом тазобедренном суставе и удар правой приходился под шаг левой ногой, а также чтобы ученик не забывал страховать левую сторону головы в момент крюка правой в голову.

ДВУХУДАРНЫЕ КОМБИНАЦИИ ИЗ ПРЯМЫХ И БОКОВЫХ УДАРОВ

Скачковый крюк левой в голову — прямой правой в туловище

Эта комбинация чрезвычайно действенна.

Задача атакующего состоит в том, чтобы открыть по возможности доступ к туловищу противника, куда и будет нанесен акцентированный удар правой (рис. 97).

Этому акцентированному удару должен предшествовать финтующий крюк левой в голову, которым боксер отвлекает внимание противника.

Лучше всего, если финтовый удар левой в голову будет нанесен как скачковый крюк, так как, правильно исполнив его, боксер максимально перемещается влево и одновременно переносит вес тела на правую ногу, тем самым раскрывает противника и занимает исходное положение для удара правой. Если боксер после скачка не приземлится на левую ногу или лишь коснется ею пола, он сможет в следующее мгновение сделать резкий бросок вперед, осуществляя вращение в правом тазобедренном суставе, отчего удар правой в туловище будет дальнотбойным и сильным.

В начале комбинации (скачковый крюк левой) толчковой будет левая нога, тогда как правая нога будет страхующей и на нее боксер должен приземлиться.

Но в следующее мгновение правая нога из страхующей становится толчковой, а левая — страхующей.

От этой комбинации можно применить лишь комбинационную защиту, состоящую из отскока назад и подставки левого локтя для смягчения удара в туловище. Все остальные виды защит и их разновидности мало действительны против этой комбинации, а потому не могут быть рекомендованы.

Тактическая подготовка комбинации направлена на то, чтобы найти наилучшее исходное положение для скачкового крюка левой.

Если боксер намерен атаковать этой комбинацией, то он создает исходное положение рядом боковых смещений, соединяемых с вращательными движениями типа «солнышко»; атакующий в результате этих движений выходит на нужную дистанцию и, сделав длинный шаг-выпад влево и вперед, производит бросок для скачкового крюка левой.

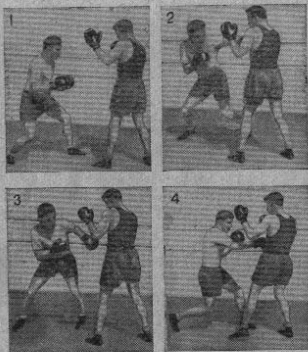


Рис. 97. Финт скачковым крюком левой в голову, прямой правой в туловище

Изучать данную комбинацию довольно сложно. Чтобы быстрее усвоить ее, боксер должен отлично овладеть всеми способами передвижения, составляющими основу комбинации. Он должен отлично знать все формирующие (имитационные) упражнения, на основе которых строится скачковый крюк левой, овладеть безукоризненной тех-

никой скачкового крюка и техникой прямого удара правой в туловище под шаг левой ногой.

Хотя дистанцию и можно регулировать самым скачком и длиной шага левой ногой, на котором построен удар правой в туловище, однако очень важно выработать глазомер и чувство дистанции, чтобы точно выполнить бросок при скачковом крюке левой, и особенно при прямом ударе правой в туловище.

Обучать комбинации можно не ранее того, как боксер перейдет во 2-й разряд, а в ряде случаев и в 1-й. Время обучения тренер определяет, исходя из индивидуальных особенностей и способностей боксера, а также уровня его техники и умений.

Первым снарядам, на котором ставится эта комбинация, будут лапы, а затем мешок с головой или обыкновенный боксерский мешок.

После этого комбинацию закрепляют на ринге в условных боях как в атакующей, так и в контратакующей (встречной) формах, в последнем случае — на атаку прямым левой в голову.

Боевое значение этой комбинации состоит в том, что, пользуясь ею, боксер без большой затраты сил заметно снижает выносливость противника, что особенно сказывается к концу третьего раунда.

Прямой левой в голову — крюк правой в голову

Эта комбинация, как видно из названия, состоит из соединения прямого удара левой и крюка правой. В мастерском исполнении оба удара делаются как бы слитно, сразу под шаг левой ногой, причем прямой левой служит финтом, тогда как крюк правой наносится с акцентом.

Изучают этот прием в атакующей форме (один из партнеров только атакует, а другой изучает защиту) и в ответной. В последнем случае после атаки одного из партнеров другой использует отскок, приземляясь на правую ногу и значительно сгибая ее в колене, а затем толчком делает стремительный бросок вперед.

Совокупность действий в этом приеме такая же, как для крюка правой под шаг левой ногой (см. выше).

Комбинация будет особо действенной в том случае, когда приземление на левую ногу будет сделано или в мо-

мент удара правой рукой, или на мгновение позже, но отнюдь не ранее этого удара.

Чрезвычайно важно правильно и точно определить длину дистанции (индивидуально для каждого боксера). Даже незначительная ошибка в этом отношении может свести комбинацию на нет.

Наиболее прочной защитой от этой комбинации будет служить подставка правой ладони от прямого левой, а от крюка правой — подставка левого плеча с отклонением назад для смягчения удара в плечо. Но этот вид защиты пассивен.

Другой защитой от этой комбинации, не менее действенной, но также пассивной служит левая двойная локтевая защита.

Третьим видом защиты будет служить нырок влево под правую бьющую руку противника. Хотя эта защита и более сложна, но ее следует отнести к более активным, так как она дает возможность боксеру контратаковать левой в туловище.

Лучше всего контратаковать противника, применив штурмовой удар левой (см. ниже). Однако этот контрудар требует большой практики и сложен в изучении; кроме того, его трудно сдержать и он может травмировать тренирующихся.

Тактическая подготовка этого приема сводится к тому, что боксер предварительно смещается несколько влево, используя различные способы маневрирования, и раскрывает противника. Обычно боксер предварительно делает ряд скачков вправо, влево и опять вправо, а затем начинает комбинацию.

Обучают данной комбинации после того, как закончено изучение крюка правой под шаг левой. Лучшая дистанция, с которой следует изучать эту комбинацию, — средняя. В дальнейшем, когда комбинация будет строиться на скачке, можно постепенно перейти и на дальнюю дистанцию.

В ближней дистанции эта комбинация также может быть применена в нескольких вариантах. Первый из них — прямой левой с шагом назад левой ногой (в ближней дистанции прямой левой в его чистой форме нанести нельзя, и шаг назад левой ногой несколько увеличивает эту дистанцию, в связи с чем боксер фактически переходит в среднюю дистанцию).

Неплохим вариантом будет и шаг назад правой ногой с одновременным прямым левой в голову (типа «стопинг»), что также несколько отодвигает атакующего назад и ставит его в достаточно выгодное положение.

В последнем случае боксер, несколько отодвинувшись назад при прямом левой, нанося удар правой, вновь быстро устремляется вперед и одновременно «скручивается» влево, что необходимо для крюка правой в голову.

Обучать данной комбинации следует в парах в ответной форме.

После упражнений в этой комбинации в бою с тенью ее можно применять и в условном бою, а позже и в тренировочном.

Чтобы усовершенствовать комбинацию и ее варианты для ближнего боя, необходимо тренироваться на мешке. Боксер, отталкивая от себя мешок и допуская его сближаться вплотную с собой, как бы имитирует «напор» противника, а затем выполняет различные варианты комбинации, например на отступлении с шагом назад то левой, то правой ногой.

Большинство боксеров легко усваивает эту комбинацию в ее простейшей форме. Мастерские же ее формы (оба удара под шаг левой ногой и особо сложные — «на скачке») дают немногим и требуют постоянных упражнений. Ошибки боксеров сводятся к неправильному определению дистанции и нарушению основ техники удара, особенно правой рукой.

Отсюда, как следствие, возможны удары в затылок, удары открытой правой перчаткой, столкновение голов или такое нарушение дистанции, при котором невозможно выполнить комбинацию (излишнее сближение или, наоборот, чрезмерный разрыв дистанции).

Крюк левой в голову — прямой правой в голову

Данная комбинация как в простейших, так и в мастерских формах широко применяется в бою на ринге, так как она очень действенна и дает боксеру большое преимущество. В простейшей форме ее используют только как атакующей, а в мастерском исполнении она может быть с успехом применена во встречной контратаке.

Опишем одну из разновидностей ее, требующую мастерского исполнения.

Комбинация эта применяется как встречная контратака на атаку прямым левой в голову. Чтобы успешно выполнить ее в бою, боксер должен уметь точно и безукоризненно применять защиту отбивом наружу (правой рукой) атакующей левой руки противника. Кроме того, все действия боксера должны быть исключительно быстрыми. Крюк левой в голову должен слиться с одновременными отбивом наружу и шагом вперед и влево левой ногой. Не менее важно, чтобы боксер правой рукой немедленно вслед за этим нанес прямой удар правой в голову противника.

Если промедлить хотя бы долю секунды, опытный противник успеет перебросить правую руку (защищающую правую часть головы) вперед на защиту лица от прямого удара правой.

Комбинация с успехом применима против прямого левой в голову основного типа. Против джеба ею воспользоваться почти невозможно — это потребовало бы от боксера необычайной быстроты.

Комбинация рассчитана на обычную реакцию противника, пытающегося защитить правую сторону головы от крюка левой. Защищая ее подставкой правой перчатки, противник невольно открывает голову спереди или слева, куда в связи с этим легко нанести прямой удар правой. Крюк левой наносит как финтовый удар, обычно под шаг вперед и влево левой ногой, с целью раскрыть противника. Вес тела при этом надо стремиться удержать на правой ноге. Это, с одной стороны, опосредствует усиление и дальности удара правой, а с другой — создает исходное положение для разнообразных вариантов.

Но можно применить и другой вариант первого удара, в частности скачковый крюк левой. Если этот удар будет сделан со значительным выносом таза боксера влево и вперед и вес тела будет сильно перенесен на правую ногу, боксер сможет применить любые варианты прямого удара правой: простой прямой правой в голову; прямой правой снизу вверх (джеб); при значительном сближении за счет скачка с переходом в ближний бой — короткий прямой удар снизу (джеб-таран).

Каким бы ни был удар правой в этой комбинации, защита и страховка от него чрезвычайно затруднены.

Наилучшей формой комбинации будет та, в которой и крюк левой и прямой правой боксер наносит сразу под

один шаг левой ногой. Еще более тонкая техника заключается в том, что боксер строит первый удар на скачке, а второй — на продолжающем это движение шаге вперед левой ногой. Поэтому важно удерживать вес тела на правой ноге в ходе всей комбинации, вплоть до удара правой рукой, чтобы можно было резко сделать поворот в правом тазобедренном суставе и толчок правой ногой.

Все движения ног боксера, будь то шаг влево левой ногой или скачок влево, исполненный с «солишком», должны быть направлены влево и вперед.

В варианте, в котором делается шаг влево левой ногой, важнее всего использовать вместе с шагом отбив наружу (вправо) атакующей левой руки противника. Это обязательно нужно сделать в один темп с крюком левой рукой. Не так важно, в какую часть руки и какой частью руки произведен отбив, важен момент отбива, в результате которого не только аннулируется прямой удар левой противника, но одновременно сам противник разворачивается во фронтальное положение, открытое для удара справа. Вместе с тем, делая отбив, боксер отталкивается об его руку, чем облегчает себе смещение влево.

От этой комбинации более или менее надежна левая двойная локтевая защита. Из других защит можно применить только быстрое смещение вправо с одновременным нырком под левую руку и шагом вправо и назад.

Тактическая подготовка комбинации заключается в следующем. Боксер занимает положение, приподняв левое плечо и поставив правую руку несколько впереди и правее головы. Это послужит вызовом к прямому удару левой в голову, так как все остальные цели будут для противника закрыты. Как только он атакует этим ударом, боксер осуществляет контратаку описанной комбинацией.

Обучение комбинации состоит в том, что один из партнеров наносит прямой удар левой основного типа, а другой — делает крюк левой под шаг левой ногой с одновременным отбивом наружу (правой рукой) левой атакующей руки и вслед за этим немедленно, как бы продолжая отбив, выбрасывает правую руку вперед к голове партнера.

Тренер следит, чтобы крюк левой и отбив наружу боксеры производили одновременно, он контролирует это зрительно и на слух (нужно, чтобы звук отбива и звук от крюка левой сливались). Надо следить и за тем, чтобы

последующий прямой правой в голову боксер наносил не сильно, но предельно быстро.

Тренер должен, кроме того, внимательно наблюдать, чтобы удар правой шел под шаг левой ногой и боксер точно избирал дистанцию для ударов.

Обучают данной комбинации после того, как боксеры усвоят все виды крюков. Комбинацию вначале тренер ставит на лапах, а затем боксеры упражняются на мешке и насыпной груше.

Упражняясь на насыпной груше, боксер стремится так построить движение, чтобы, попав в грушу крюком левой, успеть нанести прямой правой прежде, чем снаряд отлетит от первого удара в сторону.

Заслуженный мастер спорта И. Князев успешно применял в боях данную комбинацию, несколько видоизменив первый удар, который в его исполнении представлял собой полукрюк-полупрямой удар.

Крюк левой в голову — короткий прямой правой снизу (джолт) в голову (комбинация мастера спорта Ю. Егорова)

Эта комбинация состоит из крюка левой под шаг левой ногой (или скачкового крюка) и слитно следующего за ним короткого прямого удара снизу правой в голову.

Комбинацию в основном применяют в атакующей форме, но она может быть проведена и как встречная контратака на атаку прямым левой в голову. Мы предлагаем назвать эту комбинацию именем мастера спорта Ю. Егорова, впервые применившего ее на практике в СССР.

Основная цель этой комбинации — поразить противника трудным для защиты ударом — прямым снизу правой в голову.

Для подготовки этого удара боксер, действуя левой рукой, раскрывает голову противника и затем наносит удар правой рукой.левой рукой боксер делает финтовый крюк в правую часть головы противника, переноса веса тела на правую ногу. Это смещение удобно осуществить, делая «солнышко» влево и строя на нем «скачковый крюк левой».

Скачок нужно сделать не только влево, но влево и вперед для сближения с противником. Этим удастся настолько сократить дистанцию до противника, что для ак-

центрированного прямого правой снизу (дистанционно очень короткого, даже если его сделать под шаг левой ногой) цель окажется достаточно близкой.

Удар правой (короткий прямой снизу), идущий снизу вверх, боксер наносит, делая резкий толчок опорной правой ногой, выпрямляя туловище и направляя кулак бьющей руки в подбородок противника. Основное движение руки происходит в плечевом суставе. Пальцы сжатой в кулак правой руки направлены влево, локоть опущен вниз.



Рис. 98. Крюк левой в голову, короткий прямой правой в голову

Если эти условия будут соблюдены, противник не сможет своей левой рукой сместить с пути к цели правую руку боксера, наносящую акцентированный удар.

После крюка левой боксер сейчас же страхует ее левую половину головы.

Тактическая подготовка этой комбинации состоит из ряда скачков вправо — влево, маневрирования туловищем или же защиты от прямого левой в голову «солнышком» влево.

Разучивают комбинацию одной из последних, так как она требует от боксера большого мастерства. Обучение происходит только в парах, вначале лишь в атакующей форме. Лишь значительно позже можно перейти к упражнениям в контратаке этой комбинацией на атаку прямым левой в голову.

Закрепляется комбинация (как в атакующей, так и контратакующей форме) в упражнениях на лапах, а затем на снарядах, в частности на мешке с головой.

Окончательно закрепляется комбинация в условном бою на ринге: один боксер только атакует этой комбинацией, а другой только защищается от нее (точнее только от одного удара правой рукой снизу) отскоком назад.

Крюк левой в голову — прямой правой в туловище

Эта комбинация имеет ряд вариантов. В наиболее простом из них крюк левой наносят под шаг левой ногой вперед и влево.

Но этот крюк носит чисто финтовый характер, а поэтому также может иметь разновидности. В основном этот крюк боксеры наносят, смещая вес тела на левую ногу. Поэтому удар правой рукой в туловище можно нанести только с вращением в левом тазобедренном суставе. Но в связи с этим удар правой будет не дальнобоем и слаб.

Мы предлагаем другой, более действенный вид этой комбинации.

Она состоит из такого же крюка левой под шаг вперед и влево левой ногой, но вес тела боксер переносит на правую ногу. Это освобождает левую ногу, которая теперь может продвигаться вперед, а значит, и удар правой в туловище будет дальнобойнее и сильнее. А если боксер еще сумеет и приподняться на правом носке, а затем как бы обрушится несколько сверху вниз, то движение вперед и вращение в правом тазобедренном суставе справа налево, соединенные вместе, сделают удар правой очень действенным. Пользуясь им, можно заметно ослабить выносливость противника.

Лучше всего, если первый финтовый удар — крюк левой в голову — нанести со скачком вперед и влево.

Тогда легко раскрыть противника, и вес тела боксер, естественно, перенесет на правую ногу, чем и подготовит исходное положение для удара правой.

В процессе обучения, по мере роста боксера и его технического совершенствования необходимо разучивать все три вида этой комбинации, начиная с простейшего и кончая построенным на скачковом крюке.

Комбинация вначале разучивают на лапах, а затем закрепляют, упражняясь в парах, сначала в атакующей, а потом в ответной форме.

Одновременно необходимо разучивать и закреплять и защиты против этой комбинации. Эти защиты сводятся к

тому, чтобы прикрыть голову от крюка левой и одновременно защитить туловище от прямого удара правой.

Наиболее практичной защитой служит отскок назад. Если же отскок у боксера не получается или его реакция недостаточна быстра, то лучше применять правую двойную локтевую защиту. Левая двойная локтевая защита здесь непригодна, так как может быть пробита и скачковым крюком левой, и прямым правой в туловище.

Обучать комбинации следует после того, как боксеры прочно усвоят скачковый крюк левой.

Во время упражнений в парах тренеру необходимо следить за чистотой и правильностью технического исполнения, а также за тем, чтобы боксеры не наносили удары с силой, а только намечали их, выполняя, однако, движения с достаточной быстротой.

Эта комбинация может быть атакующей, а также и контратакующей, особенно против атаки прямым левой в голову.

В этих случаях, когда первый удар наносят под шаг левой ногой, комбинация легко удается, если сочетать ее с отбивом наружу (правой рукой) левой атакующей руки противника и крюком левой, выполняемым одновременно с шагом влево и вперед левой ногой. Как мы уже указывали, такого рода отбив разворачивает противника в более фронтальное положение и делает его уязвимым для удара справа.

В том же случае, когда комбинация основана на скачковом крюке, своевременный и сильно выраженный вынос таза в левую сторону сам по себе создает наилучшие условия для удара правой в туловище.

Этому скачковому крюку обязательно должно предшествовать «солнышко» влево против прямого удара левой в голову.

Прямой левой в туловище — крюк правой в голову

Эта комбинация может быть или атакующей, или (чаще) встречной на атаку прямым левой в голову. Эту последнюю мы и опишем.

Как только противник атакует прямым левой в голову, боксер немедленно наносит встречный прямой левой в туловище, построенный на уклоне вправо, обязательно

вышагивая левой ногой влево и вперед и сильно разворачивая левую пятку наружу.

Это предварительное смещение ставит боксера в наиболее благоприятное исходное положение для следующего удара правой рукой. Противник окажется раскрытым, в несколько развернутой «фронтально» позиции, и боксер сможет свободно нанести последующий крюк правой в голову. Если противник не успеет убрать левую руку, то можно нанести перекрестный удар правой (сверху) или же прямой снизу. В этой комбинации также важно суметь



Рис. 99. Прямой левой в туловище, крюк правой в голову

удержать вес тела на правой ноге и осуществить вращение в правом тазобедренном суставе. Перед ударом правой необходимо повысить приподняться на носок правой ноги, что создаст возможность использовать силу падения тела.

Комбинацию обычно применяют на продвижении вперед в атакующей форме (рис. 99). Но она вполне применима и на отступлении от противника. В этом случае боксер делает шаг назад правой ногой и сразу же занимает удобное исходное положение для этой комбинации.

Защитами от комбинации служит подставка левого плеча под удар правой, или левая двойная локтевая защита, или сочетание этих защит с отскоком назад, правая пятка повернута наружу.

Тактическая подготовка комбинации заключается в том, что боксер, маневрируя, находит наиболее удобное исходное положение. Успех комбинации зависит в большей мере от силности обоих ударов.

Обучение этой комбинации следует приурочить ко времени изучения всех двухударных комбинаций или отнести к концу этого периода.

Обучение проводится в парах на боевом передвижении только в атакующей форме (поочередно каждым боксером пары).

Комбинация ставится вначале на лапах и закрепляется в упражнениях на мешке с головой. Окончательно закрепляют ее в условном бою, в котором один боксер атакует прямым левой в голову (основным), а другой контратакует вышеописанной комбинацией.

Этой комбинацией успешно пользовались заслуженный мастер спорта Е. Огуренков, а также мастер спорта В. Меднов.

Перекрестный правой сверху (кросс-каунтер) — короткий прямой удар снизу (джолт) в туловище

Цель комбинации — поразить противника ударом в туловище.

Чтобы открыть уязвимую точку (область печени), обычно тщательно оберегаемую противником (правым локтем), эта комбинация очень удобна.

Особенно удается эта комбинация, когда у противника уже выработался навык защищать левую часть головы подставкой ладони правой перчатки и тем самым открывать туловище.

Как только боксер обнаружит такого рода защиту у противника, он немедленно начинает подготовку к комбинации.

Чтобы еще больше раскрыть уязвимую точку на туловище противника, следует подряд два-три раза нанести удары правой рукой в его голову как в атаке, так и в различных контратаках, и в частности используя контратаку перекрестным ударом на атаку прямым левой в голову.

Перекрестный удар (кросс-каунтер), особенно если делать его со значительным уклоном влево, создает очень удобное исходное положение для удара левой в туловище.

Комбинация строится так: после того как боксер нанесет кросс-каунтер правой (финтовый) с умышленно сильным уклоном влево, несколько согнув в коленном суставе левую ногу и немного согнувшись в поясице, он

немедленно делает обратное движение, резко разгибаясь в пояснице и одновременно предельно разгибая ногу.

Одновременно боксер направляет левую руку в туловище противника так, чтобы ее предплечье и кулак пошли горизонтально или слегка снизу вверх; получится короткий прямой удар, описанный нами выше (джолт).

Комбинацию разучивают сначала на лапах, закрепляют на мешке с головой или простом боксерском мешке и затем упражняются в парах в атакующей, а потом и в ответной форме. После этого тренер разучивает с боксерами ее встречную форму (на атаку прямым левой).

Перед обучением этой комбинации необходимо восстановить в памяти боксеров весь комплекс встречных контратак джолтом левой: на атаку левой рукой в голову с отбивом этой руки наружу, на атаку «раз-два» в голову, также с отбивом вверх и вправо правой рукой и пр., а также поставить перед учениками задачу — наносить такой удар с самых различных дистанций.

Прямой правой в туловище — скачковый крюк левой в голову

Эта комбинация, как видно из ее названия, состоит из прямого удара правой в туловище и слитно соединенного с ним крюка левой в голову.

Тактически комбинация применяется как атакующая или как встречающая на атаку прямым левой в голову.

Основная цель комбинации — акцентированный удар скачковым крюком левой в голову.

Прямой удар правой в туловище строится как финт, при котором боксер уклоном туловища влево резко переносит вес тела на левую ногу и таким образом занимает удобное исходное положение для следующего удара левой.

Далее боксер наносит скачковый крюк левой, выполняя все технические требования, характерные для этого удара.

Эта комбинация интересна тем, что после нее нет нужды заботиться о возврате в исходное положение. Более того, после скачкового удара левой боксер находится в таком исходном положении, что, с одной стороны, ему не нужно думать о защите, так как он сильно развернут левым плечом вперед, а с другой стороны, вес тела уже пе-

ренесен на правую ногу. Последнее дает возможность развить дальнейшую атаку правой рукой с шагом левой ногой вперед.

Тактическая подготовка комбинации заключается в маневрировании, позволяющем найти наилучшее исходное положение, из которого удобно сделать быстрый и точный шаг — выпад вперед и влево левой ногой.

Единственной защитой от этой комбинации служит нырок под крюк левой.

Все остальные защиты, например защита отскоком, мало действительны. Правильно сделанный и рассчитанный скачок приведет к тому, что ударом левой противник все-таки будет постигнут.

Другие защиты (в том числе и наиболее надежная из всех защит подставками — правая двойная локтевая защита) могут быть «пробиты» крюком левой.

Обучать комбинации следует после овладения скачковым крюком левой.

Изучается эта комбинация на основе формирующего упражнения в шеренге по одному под команду «и-раз», где на «и» боксеры делают шаг-выпад вперед с одновременным прямым ударом правой в туловище (в воздух), сильно перенося вес тела на левую ногу и выдвигая вперед правое плечо, а на команду «раз» — исполняют скачковый крюк левой в голову, перенося вес тела на правую ногу.

После усвоения комбинации в этом упражнении тренер ставит ее на лапах. Затем боксеры упражняются на мешке с головой и, наконец, на ринге в условном бою.

Среди отличных исполнителей этой комбинации можно назвать мастеров спорта Ю. Егорова, Б. Сильчева, В. Меднова.

ТРЕХУДАРНЫЕ СЕРИИ ИЗ ПРЯМЫХ УДАРОВ И КРЮКОВ

Прямой левой в голову — крюк левой в голову — прямой правой в голову

Одна из простейших трехударных серий состоит из прямого левой в голову, крюка левой в голову и прямого правой в голову.

Первые два удара выполняют как финты с целью раскритиковать противника и беспрепятственно нанести прямой правой в голову.

В атакующей форме эту серию нужно выполнять так: первый удар — прямой в голову (джеб) делать или на месте, или с небольшим шагом вперед; следующие же за ним крюк левой и прямой правой в голову наносить слитно под длинный шаг левой ногой вперед. Командой эту комбинацию можно изобразить так: «раз... раз-два».

В сущности вся эта серия представляет собой несколько усложненную комбинацию — крюк левой в голову — прямой правой в голову; разница лишь в том, что ей предшествует джеб левой в голову.

Защиты от этой трехударной серии, а также методы обучения и ее тактические формы аналогичны названной двухударной комбинации.

Прямой левой в туловище — крюк левой в голову — прямой правой в голову

Эта серия также основана на комбинации — крюк левой в голову, прямой правой в голову, но ей предшествует прямой левой в туловище. Нанося крюк левой в голову (под шаг левой или скачковый), боксер резко сме-



Рис. 100. Двойной финт левой в туловище и голову, короткий прямой (джеб) правой в голову

щается влево и вперед, что и дает ему возможность нанести прямой удар правой в голову (подбородок) противника.

Командой эту серию можно выразить так же, как и предыдущую: «раз... раз-два».

Тактические формы серии и методика обучения аналогичны описанным выше.

Защиты — те же, но начинаются с прикрывающей туловище подставки локтя.

Лучшим исполнителем этой серии был заслуженный мастер спорта С. Шербаков.

ГРУППА УДАРОВ СНИЗУ

Удар снизу (апперкот) основной

Удары снизу (международное название «апперкот») подразделяются на удары, наносимые с переносом веса тела на ногу (или под шаг этой ногой), одноименную бьющей руке (рис. 101), и удары с переносом веса тела на разноименную ногу.

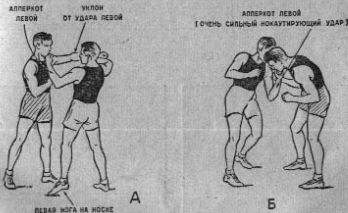


Рис. 101. Разучивание удара снизу (апперкот) левой с переносом веса тела на левую ногу (школа Леду—Карпентье)

Первый вид апперкота мы называем основным, а второй относим к его вариантам.

Цель этих ударов — поразить уязвимые точки туловища и головы относительно беспрепятственно, минуя защиту, выполняемую с помощью рук и плеч.

Апперкот основной можно применять и в атакующей, и в ответной, и во встречной формах.

Этот удар можно наносить и левой, и правой рукой, но лучше делать его левой рукой, так как он попадает в более чувствительную точку туловища — область печени (рис. 102).

Все движения боксера, из которых складывается удар, направлены вверх. Некоторую роль может играть и движение боксера вперед (в варианте апперкота с переносом веса тела на противоположную ногу добавляется и сила вращения).



Плоскость, в которой проходит путь удара, относительно вертикальна. Кулак и предплечье руки, наносящей удар, расположены в этой вертикальной плоскости и направлены снизу вверх. Движение руки осуществляется в основном в плечевом суставе.

Рука может быть согнута в локтевом сгибе больше или меньше, что в общем зависит от расстояния до цели; но правильное



Рис. 102. Разучивание удара снизу левой в туловище с переносом веса тела на левую ногу: А — с уходом вправо, Б — с уходом влево, В — с отбивом наружу

создавать нужную дистанцию не сгибанием или разгибанием руки в локтевом сгибе, а передвигаясь шагами вперед.

При ударе боксер поворачивает кулак пальцами к своему лицу, что наиболее характерно для апперкота.

Рассмотрим удар левой рукой в туловище.

Толковой ногой будет левая, на которую боксер и переносит вес тела. Выпавнув этой ногой вперед, боксер опирается всей ступней на пол, значительно согнув ногу в коленном суставе и несколько согнувшись вперед в пояснице.

Все эти действия предшествуют самому удару и создают исходное положение для удара значительной силы.

Вслед за тем боксер резко разгибает ногу и разгибается в пояснице, присоединяя к этому движению движение бьющей руки.

Все тело боксера совокупными мышечными усилиями как бы устремляется вверх, несколько напоминая движение для прыжка вверх.

Лучшие боксеры, выполняя этот удар, всегда поднимаются на носки, чем усиливают удар. Однако некоторые наносят удар снизу, и не поднимаясь на носки.

Последний способ пригоден для удара в туловище. В голову противника, особенно если он выше ростом, не поднимаясь на носки, нанести удар трудно.

Удар касается цели после постановки ноги на пол, так как основан на реакции опоры. Апперкот относится к ударам ближнего боя. Боксер страхует подбородок согнутой в лучезапястном суставе кистью («уточкой») правой руки.

Защит от ударов этого вида немного и надежных почти нет. Сама дистанция между противниками бывает так коротка, что обычно удар доходит до цели раньше, чем защищающийся успеет принять какие-либо меры. На



Рис. 103. Разучивание удара снизу правой в голову с сайд-степом направо и переносом веса тела на правую ногу

средней или дальней дистанции в момент сближения боксер с быстрой реакцией еще успевает сделать защитные движения типа накладок, остановок или толчков в плечевой сустав, параллельных действия противника в момент удара; в этих случаях удар может не достигнуть цели или пройдет мимо. Возможна также защита отскоком (рис. 104).



Рис. 104. Защита от апперкота отскоком в исполнении профессионала

Наиболее надежной будет двойная локтевая защита. Эта защита не должна быть статичной. Ею можно пользоваться лишь как кратковременным переходным моментом, позволяющим парализовать данный удар.

Можно применить защиту остановкой удара, состоящую в накладке рук на локтевые сгибы рук атакующего, чем его движения будут связаны. Но это не должно превращаться в захват или задерживание, что запрещено правилами.

Тактическая подготовка удара снизу заключается в ряде боевых действий, сводящихся в основном к сближению с противником и вхождению внутрь его боевой стойки. Это должно быть контрмерой на атаку любыми ударами в голову.

Войти внутрь боевой стойки противника возможно даже в том случае, когда он атакует не только одиночными ударами, а комбинацией или серией ударов, особенно прямыми в голову. Для этого достаточно только произ-

вести отбив вверх правой рукой или же «поднырнуть» под удар по направлению к противнику и несколько влево.

Еще более удачным следует считать «подныривание» в соединении с отбивом вверх правой рукой и с шагом вперед и влево левой ногой (способ заслуженного мастера спорта В. Михайлова).

Обучать ударам снизу следует после боковых ударов. Вначале нужно использовать формирующие упражнения, состоящие из движений, на которых построен этот удар, а также упражнения, имитирующие удар снизу.

Формирующие упражнения аналогичны упражнениям для сайд-степа. Разница заключается лишь в том, что к этим упражнениям добавляется сам удар (по воздуху).

Изучая этот удар, раньше всего нужно пройти его в средней дистанции и поставить его на лапах и затем упражняться в нем на мешке и насыпной груше. После удар следует разучить в парах, а затем закрепить в основном бою на ринге.

Вариант удара снизу (апперкота)

Этот вариант удара снизу такой же действенный, как основной, отличается тем, что в момент удара боксер переносит вес тела на ногу, разноименную (противоположную) бьющей руке (рис. 105). По движению удар несколько напоминает удары типа крюк, однако это сходство только кажущееся. Общие для обоих ударов — перенос веса тела с одной ноги на другую, а следовательно, и связанное с ним вращение в тазобедренных суставах. Но во всем остальном эти удары совершенно различны.

В основном этот удар также строится на разгибании мышц ног и спины и общем движении тела и руки боксера вверх.

Но силы, составляющие удар и направленные снизу вверх, существенно дополняются вращением в тазобедренных суставах при переносе веса тела с одной ноги на другую.

Особенно важно изучить разновидность удара, выполняемого левой рукой в туловище.

Перед ударом боксер опирается на ступни полностью, несколько сгибая ноги в коленных суставах и согнув туловище в поясице.

Основной толчковой ногой в начале этого удара будет

левая, но в конце удара в нем принимает участие и правая нога, которая в этот последний момент также делается толчковой, так как боксер резко разгибает обе ноги, приподнимаясь одновременно на носки.

Положение и действия рук в этом ударе аналогичны описанному выше апперкоту основного типа. Правой рукой боксер в момент удара левой рукой делает защиту «уточкой», прикрывая подбородок.

Лучшими защитами против этого удара будут двойная

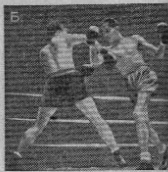


Рис. 105. Удар снизу правой с переносом веса тела на левую ногу: А — разучивание, Б — в исполнении А. Брауна

локтевая (правая или левая), отскоком назад или, наоборот, продвижением вперед; наложить руки на бицепсы противника, чтобы прервать удар в самом начале. Все эти защиты должны быть выполнены в очень короткий промежуток времени, иначе они не принесут пользы.

Тактическая подготовка удара состоит в вызове противника на атаку прямым левой в голову (или хуком). В этом случае апперкот наносится как встречный удар, и его можно соединить с отбивом наружу (правой рукой) атакующей левой руки противника.

Для тактической подготовки лучше всего использовать боковое смещение в соединении с шагом влево и вперед левой ногой или защитой уклоном влево, чем и будет создано удобное исходное положение для удара.

Обучение удару аналогично обучению основному апперкоту, за исключением формирующего упражнения.

Оно состоит из скачков влево и вправо, соединяемых с имитацией удара: сначала боксер делает скачок вправо, перенося вес тела на правую ногу, затем скачок влево, перенося вес тела на левую ногу, затем снова такой же скачок вправо, но соединяя его с апперкотом левой рукой.

После этого удара делается «холостой» скачок влево, затем скачок вправо и вновь влево, но с апперкотом правой и переносом веса тела на левую ногу.

Когда это движение будет усвоено, можно ставить удар на лапах. Держащий лапы (или перчатки) все время отступает назад.

Движение скачка может быть заменено отдельными шагами той или другой ногой вслед за отступающим партнером, причем апперкот левой наносят под шаг правой ногой, а апперкот правой — под шаг левой. Удары наносят сначала через два шага на третий, а по мере усвоения — на каждый шаг.

В массовом обучении лапы могут быть замещены перчатками, но лишь на небольшой срок.

Основная ошибка боксеров заключается в отсутствии страховки свободной рукой, на что тренер и должен обращать свое внимание. Кроме того, он следит, чтобы боксеры наносили удары быстро, но не сильно.

В России лучшим исполнителем удара снизу левой этого типа был заслуженный мастер спорта П. В. Никифоров (левша, стоявший в левосторонней стойке).

Комбинации из ударов снизу

Если взять за основу апперкот с переносом веса тела на одноименную ногу и тот же удар с переносом веса тела на противоположную ногу и только две точки цели (туловище и голову), то можно построить 32 комбинации, из которых по крайней мере 28 практически осуществимы.

Самой собой разумеется, что боксер не может, да и не должен знать все эти комбинации и тем более применять их. Для боевой практики ему достаточно знать 4—5 из этих комбинаций.

Однако тренеру необходимо самому строить эти комбинации, избирая для каждого боксера наиболее подходящие.

Составление же комбинаций из ударов типа крюк и

апперкот, начинающийся одним ударом и заканчивающийся другим (и наоборот), левой рукой и правой (и наоборот) в голову и туловище (и наоборот) дает такое ог-

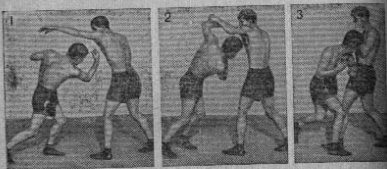


Рис. 106. Удар снизу правой под шаг левой и крюк левой в голову

ромное многообразие, из которого всегда можно подобрать необходимый материал для тренировки и совершенствования боксеров.



Рис. 107. Удары левой и правой снизу (обучение) с переносом веса тела на левую ногу

Для примера мы предлагаем некоторые из двухударных комбинаций (только из ударов снизу), которым необходимо научить всех боксеров.

I. 1. Апперкот левой в голову с переносом веса тела на левую ногу — апперкот правой в голову с удержанием веса тела на левой ноге.

2. Апперкот левой в голову с переносом веса тела на правую ногу и апперкот правой с удержанием веса тела на правой ноге.

3. Апперкот правой в голову с переносом веса тела на левую ногу и апперкот левой с удержанием веса тела на левой ноге.

4. Апперкоты с переносом веса тела на противоположные ноги.

II. Те же комбинации левой и правой рукой, но только в туловище.

III. Аналогичные 4 комбинации, но начинать одной рукой в туловище и заканчивать в голову.

IV. Те же комбинации, но начинать ударом в голову и заканчивать в туловище.

РАЗНОТИПНЫЕ СЕРИИ И КОМБИНАЦИИ

Теоретически комбинации из прямых ударов и ударов снизу возможны, но практически выполнимы только комбинации, в которых вначале идет прямой удар правой в голову, а затем апперкот, но не наоборот.

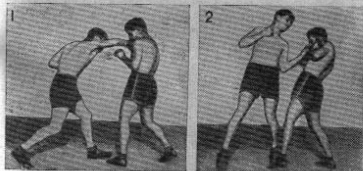


Рис. 108. Крюк правой в голову, удар левой снизу в голову (разучивание)

Дело в том, что апперкот, как удар ближнего боя, обязательно требует ближней дистанции.

Но если это так, то прямой удар вторым в этой комбинации быть не может, так как требует более дальней

дистанции. Исключение представляет только короткий прямой удар правой в туловище (джолт).

Всегда возможны комбинации апперкотов и крюков так же, как возможны комбинации прямых ударов, начинающих комбинацию, и ударов снизу (апперкот, джолт), завершающих ее.

Целый ряд ударов, например «удары Енгибаряна», джолты и другие, можно соединять в любые комбинации, независимо от того, какого вида будет завершающий удар. Структурные особенности этих ударов и связанные с ними дистанции позволяют по-разному сочетать их в комбинациях.

Все удары снизу нового вида допускают значительно большие колебания дистанций, чем апперкот, который применяется только на ближней дистанции.

Рассмотрим одну из наиболее выверенных и популярных комбинаций. Для этого один из ударов, скажем апперкот, попытаемся связать с ударами другого вида.

Наиболее удачной комбинацией из апперкота и крюка следует признать: апперкот левой в туловище — крюк правой в голову.

В этом случае апперкот всегда наносят как финтовый удар, а крюк акцентируют.

В начале этой комбинации вращение осуществляют в правом тазобедренном суставе, так как боксер вес тела удерживает на правой ноге.

Это, в свою очередь, дает ему возможность вышагнуть свободной левой ногой на нужную дистанцию к противнику для сближения и в тот же момент (вслед за финтовым апперкотом левой) нанести крюк правой под шаг левой ногой.

Важнее всего, чтобы апперкот левой боксер наносил с быстрым и стремительным шагом или скачком, занимая наиболее выгодное фронтальное положение по отношению к атакуемому.

Именно в это мгновение боксер правой рукой, как бы обгоняя левую, наносит крюк в голову.

Эта комбинация может быть и контратакующей — ответной и встречной — против упорно наступающего противника, особенно, если он атакует левой рукой. В этом случае крюк можно заменить перекрестным ударом (кросс-каунтером).

Если противник находится на середине ринга или очень насторожен, то успеха от этой комбинации в качестве атакующей ждать нельзя; противник всегда может защититься отскоком назад.

Но зато, если противник скован в своих движениях, отнесен к канатам или в угол ринга, эта комбинация обычно приносит успех.

Начало этой комбинации можно усложнить, финтуя левой рукой, что также будет содействовать ее успеху.

Еще лучше эта комбинация удастся, если апперкот заменить коротким прямым снизу — джолтом, так как она в этом случае более дальнобойна и технически более проста.

Защита от этой комбинации проста и состоит в основном из подставки правого локтя от ударов в туловище и подставки левого плеча от крюка правой.

Разучивать комбинацию проще всего на лапах. Тренер держит левую лапу на уровне своего правого локтя, а правую лапу выносит в промежуток между своим левым плечом и головой, куда боксер и наносит крюк правой.

После этого комбинацию закрепляют на мешке (особенно на мешке с головой), а затем переходят к упражнениям в парах в атакующей и ответной формах.

Лучшим исполнителем этой комбинации был заслуженный мастер спорта Е. Огуренков.

СТАНДАРТНЫЕ ТРЕХУДАРНЫЕ СЕРИИ

Стандартные серии, несмотря на то, что они были предложены нами 30 с лишним лет назад, не только не устарели, но продолжают и теперь служить основой ряда других, более сложных серий.

Эти стандартные серии состоят из двух ударов снизу в туловище (безразлично, какого вида — джолта или апперкота) и третьего удара — крюка в голову.

Все эти удары боксер наносит, перемещая вес тела на противоположную ногу. Боксер начинает серию обычно с апперкота левой под шаг правой ногой, за ним наносит апперкот правой в туловище (или джолт) с переносом веса тела на левую ногу и заканчивает крюком левой в голову (переменив цели — непеременив условие для третьего удара) с переносом веса тела на правую ногу.

Эта серия может служить первой фазой более сложной многоударной серии. Тогда непосредственно после крюка левой в голову следует удар правой в туловище с переносом веса тела на левую ногу, затем туда же удар левой с переносом веса тела на правую ногу и крюк правой в голову под левую ногу.

Удары в туловище всегда наносят легко; они служат финтами, отвлекающими внимание противника и заставляющими его опустить руки и открыть голову. Последний же удар в каждой из фаз серии — крюк в голову — боксер акцентирует, нанося его с максимальными резкостью и силой. Особенно важно наносить заключительный удар на мгновение раньше, чем нога, разноименная бьющей руке, станет на пол.

На отступлении эти серии (сдвоенные) выполняют так: удар левой снизу (джолт или апперкот) боксер наносит под шаг назад левой ногой, удар правой снизу (также джолт или апперкот) — под шаг назад правой ногой, а крюк левой в голову с целью усилить вращение под шаг назад и влево левой ногой (сайд-степ влево).

Вторую фазу этой серии боксер выполняет так: удар правой снизу в туловище — под шаг назад правой ногой, удар левой в туловище — под шаг назад левой ногой и крюк правой в голову — под шаг правой ногой назад и вправо.

Удары в каждой из этих сдвоенных серий нужно наносить с максимально возможной быстротой, а серии должны следовать одна за другой непрерывно (три-четыре подряд). Такая безостановочная атака обязательно, рано или поздно, должна раскрыть уязвимые точки противника.

Тактическая подготовка этих серий заключается в сближении с противником.

Начинать и завязывать всякую серию можно любой рукой, но акцентированный удар должен быть всегда третьим в серии.

Лучше всего применить такую серию в тот момент, когда противник прижат к канатам или находится в углу ринга.

В некоторых случаях удается наносить эти серии напористому и активно наступающему противнику, если он не отскакивает или не умеет отодвигаться назад и применять другие виды защит.

Простейшим видом защиты от серии служит двойная локтевая защита (левая или правая); она особенно надежна, если соединена с отскоком назад.

Если же боксер прижат к канатам и отскок назад невозможен, то из этой защиты легко связывать действия противника, наложив кисти на плечевые части его рук, (но не захватывая их).

Для обучения этим сериям применяются формирующие упражнения (имитационные). Построенные в колонну по одному на расстоянии двух шагов друг от друга, боксеры делают упражнения, в основу которых положен шаг с поворотом туловища.

Делая шаг вперед левой ногой, боксер поворачивается налево, выносы вперед правое плечо и поворачивая пятку правой ноги наружу. Затем он делает шаг правой ногой, переносит вес тела на правую ногу и поворачивая левую пятку наружу. А затем делает шаг-бросок влево и вперед левой ногой, перебрасывая на нее вес своего тела, опираясь-таки с поворотом правой пятки наружу.

Далее следует вторая фаза упражнения, обратная первой. Начиная с толчка левой ноги, боксер делает поворот направо, переносит вес тела на правую ногу, и т. д.

После того как все боксеры усвоят это упражнение, вводятся имитационные удары (по воздуху) правой и левой руками — акцентированные крюки в голову.

Эта же серия на отступлении также разучивается с помощью формирующего упражнения, основанного на шагах с поворотом туловища влево и вправо (сайд-степы).

Упражнение состоит из шага назад левой ногой с максимальным выносом вперед левого плеча, затем шага назад правой ногой, также с выносом вперед правого плеча, и затем шага назад и влево левой ногой с сильным поворотом всего туловища вправо.

Следующая фаза упражнения на отступлении начинается с шага назад правой ногой с выносом правого плеча вперед, затем следует шаг назад левой ногой с выносом левого плеча вперед, потом шаг правой ногой — назад и сильно вправо с поворотом всего туловища влево.

Все шаги сопровождаются обязательным поворотом пятки наружу, а вращение производится на основании большого пальца опорной ноги.

Затем формирующее упражнение дополняется имитацией ударов по воздуху.

Эти формирующие и имитационные упражнения обязательно повторяются сначала в каждом уроке, а в дальнейшем — эпизодически. Эти же упражнения боксеру следует проделывать для разогревания перед боем.

Перечисленные упражнения могут служить основой для любых других более сложных серий, и в частности крестообразных.

Необходимо также эти упражнения поставить на лапах.

В массовом обучении лапы заменяют боксерскими перчатками, но на короткое время.

Затем после проверки на лапах всех боксеров, находящихся в передвижении вперед и назад, тренер организует упражнения в парах, требуя, чтобы боксеры наносили удары быстро, но не сильно.

Силу и акцент в этих сериях можно выработать только на боксерском мешке, а еще лучше на мешке с головой, а затем попытаться осуществить серию в первых же соревнованиях открытого ринга.

Эти серии успешно применял в бою мастер спорта А. Ксенофонов, первый из боксеров доказавший их большую боевую ценность.

Трехударная серия: прямой левой в туловище — крюк левой в голову — короткий прямой правой (джолт) снизу в голову

Эта серия аналогична описанной выше двухударной комбинации, крюк левой в голову — короткий прямой снизу в голову (комбинация Ю. Егорова), но ей предшествует прямой левой в туловище. Выполнять серию нужно в предельно быстром темпе.

Защита от нее состоит из подставки локтя от удара в туловище и нырка вправо под крюк левой, что сразу обрывает эту серию и делает беспредметным дальнейшее ее развитие.

Тактическая подготовка серии также аналогична комбинации Ю. Егорова с той лишь разницей, что серию можно вести в атакующей и встречной форме, как контратаку на атаку прямым левой в голову.

Методика обучения аналогична методике обучения комбинации Ю. Егорова.

Четырехударная серия: двойной крюк — удар снизу — крюк

Эта серия состоит из двух соединенных двухударных комбинаций.

Три первых удара служат финтами, отвлекающими противника от защиты цели, поражаемой четвертым акцентированным ударом.

Всю серию боксер строит на продвижении вперед, если за спиной противника есть свободное пространство.

Мы рекомендуем не наносить каждый удар этой серии под шаг левой ногой или под приставку правой, а делать только два стремительных шага вперед левой ногой.

Два первых крюка в голову боксер начинает с толчка правой ногой и делает сразу под длинный шаг левой ногой вперед и влево. Лучше, если первый крюк левой будет скачковым.

Непосредственно за этой комбинацией боксер быстро смещает вес тела на правую ногу, а затем наносит удар снизу левой — джолт или апперкот (в зависимости от дистанции), также под шаг левой ногой вперед и влево и слитно с ним — крюк правой в голову.

Всю серию тренер разучивает с боксером на лапах, наступая на него и отходя назад. Затем нужно закрепить серию на мешке с головой. Потом серию разучивают с партнером, сначала замедленно, а затем максимально быстро, однако без сильных ударов.

Применяют эту серию в бою в том случае, когда противник непрерывно наступает или, наоборот, когда он прижат к канатам или в угол ринга.

Четырехударная серия: крюк левой в голову — прямой правой в туловище, удар снизу левой в туловище (джолт или апперкот) — крюк правой в голову

Эта серия также представляет собой соединение двух двухударных комбинаций; первые три удара в большинстве случаев исполняют как финтовые, а последний удар — крюк правой рукой в голову наносят с максимальной силой и резкостью.

Серия строится на двух шагах, причем оба эти шага служат основой для двухударных комбинаций.

Первый шаг левой ногой, под который обычно наносят крюк левой в голову и прямой правой в туловище, можно заменить скачковым крюком левой в голову, а далее, как и раньше, нанести прямой правой в туловище.

Вслед за первой комбинацией боксер слитно выполняет вторую: снизу левой в туловище (переноса вес тела на правую ногу) и крюк правой в голову.

Оба эти удара обязательно нужно делать под шаг левой ногой вперед и влево. Только соблюдая предлагаемую очередность шагов, можно раскрыть уязвимую точку с левой стороны головы противника и правильно нанести два удара в туловище — прямой правой и снизу левой, подготовив этим заключительный, акцентированный крюк правой рукой в голову противника.

Эту серию можно применять не только в дальнем бою, но и на средней дистанции и даже в условиях ближнего боя.

Лучше всего она проходит, если противник прижат к канатам или стелен в углу ринга.

Обучают серии сначала на лапах, затем закрепляют ее на снарядах (мешок с головой) и в парах в условном бою, нанося легкие, но быстрые удары.

Трехударная и многоударная серии из ударов снизу

Наиболее распространена серия, состоящая из ударов снизу (апперкотов) и ударов типа джолт, начинающаяся с удара снизу левой в туловище в момент перехода на дистанцию ближнего боя. Этот удар левой в туловище можно делать и под шаг правой и под шаг левой. Затем следует удар правой рукой в туловище, также под шаг левой ногой и, наконец, сильный акцентированный удар левой в голову (с опорой на левую ногу), который и может быть завершающим серию акцентированным ударом, независимо от того, будет ли это апперкот или джолт.

Эту же комбинацию можно начинать и правой рукой; она может состоять из ударов под одноименную ногу и из ударов под разноименную ногу. Каждый третий удар нужно наносить в другую цель (если первые два были в туловище, то третий — в голову).

Два первых удара должны быть более легкими, финтиющими, тогда как третий удар — максимально сильным и резким.

Тактически все эти удары лучше наносить, когда противник напористо наступает или же, когда он отеснен в угол или прижат к канатам ринга.

Нанесение ударов можно чередовать с различного вида перекрытиями.

Так, например, нанеся удар правой в туловище, а затем и удар левой, можно перенести правую руку изнутри или сверху на предплечье левой руки противника, а вслед за этим также «связать» его правую руку и резко нанести удар левой в голову.

Эту комбинацию можно продолжать, превратив ее в цепь серий, состоящих из всевозможных ударов снизу и сочетающихся с ними перекрытий.

Многоударные „крестообразные“ серии

К построению этих серий мы сначала пришли чисто умозрительно, совершенствуя описанные выше трехударные стандартные серии. Проверка показала, что эти серии и практичны, и целесообразны.

1-я крестообразная серия (рис. 109). Серия начинается ударом левой рукой в голову.

Делается она так: боксер, перенеся вес тела на левую полусогнутую ногу любым способом (уклоном влево, «солнышком», шагом влево левой ногой и пр.), затем резко разгибает ее, смещаясь вправо и нанося при этом крюк (основной) левой в голову.

Продолжая эту серию, боксер наносит удар снизу лобного типа (апперкот или джолт) правой и левой руками, одновременно с этим подтягивая левую ногу по возможности ближе к правой. Затем боксер начинает «падать» влево, усиливая это падение резким разгибанием правой ноги, и наносит крюк правой в голову с переносом веса тела на левую.

Этот крюк и будет последним акцентированным ударом в серии, тогда как первые три удара служат финтами; их назначение — создать наиболее благоприятные условия для последнего удара.

Тактически удобным для использования серии будет любой момент, когда противник стеснен в своих движениях.

Серией можно воспользоваться и в том случае, когда

противник настойчиво и упорно атакует, особенно если его атака начинается с прямого удара левой.

Любые защитные действия против прямого удара левой создают удобное исходное положение для контратаки этой серией.

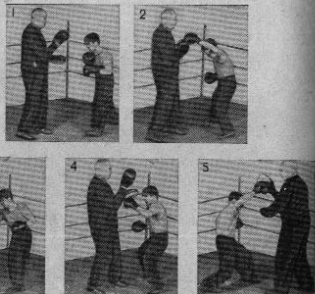


Рис. 109. 1-я крестообразная серия (обучение на лапах) (на пятом кадре — вид справа)

Изучать серию можно после прочного усвоения основного курса бокса, когда боксер уже отлично владеет всем разнообразным техническим арсеналом. Поэтому обучать этой серии следует лишь боксеров старших разрядов.

Самый важный момент во всех крестообразных сериях — это шаги вправо или влево, сочетаемые с комплексом ударов, составляющих ту или другую серию.

В данном случае необходимо подчеркнуть, что перенос веса тела с левой ноги на правую, т. е. шаг вправо или влево, строится на основе «падения».

Таким образом, первая крестообразная серия состоит из двух основных шагов. Эта серия начинается первым

ударом левой рукой с шагом вправо правой ногой, а заканчивается ударом правой рукой с шагом влево левой ногой.

2-я крестообразная серия (рис. 110). Эта серия начинается ударом левой в туловище (крюк, джолт, апперкот) под шаг левой ногой и с переносом на нее веса тела.

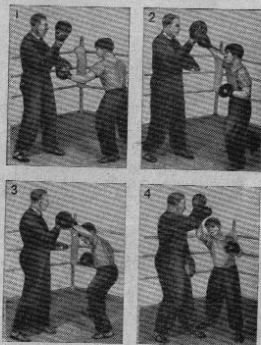


Рис. 110. 2-я крестообразная серия

Под этот же шаг и почти слитно с первым ударом боксер наносит крюк правой в голову. Вес тела в этот момент уже резко перенесен на левую ногу, и с этого момента она служит толчковой.

Толчком левой ноги, резко разгибая ее, боксер сообщает своему телу движение слева направо и при этом наносит крюк левой в голову под шаг правой ногой, а вес тела переносит на правую ногу.

Как только правая нога боксера станет опорной, он

резко разгибает ее и распрямляет тело снизу вверх, нанося удар правой рукой снизу в голову (джолт или апперкот).

Таким образом, первая фаза серии состоит из шага влево левой ногой, под который боксер наносит удар левой в туловище и крюк правой в голову; вторая фаза состоит из шага вправо правой ногой, под который боксер наносит крюк левой в голову и удар снизу правой в голову.

В этой серии боксер может акцентировать или второй, или четвертый удар, как ему более удобно.

Тактическая подготовка серии заключается в маневрировании для сближения, а также для того, чтобы занять исходное положение для уклона влево и шага влево левой ногой. Очень важно, кроме того, теснить противника в маневре.

Обучать этой серии следует боксеров высших разрядов и во всяком случае после обучения всем остальным сериями и комбинациями. Это тем более важно, что заканчивающий серию удар правой снизу должен быть обязательно построен на сайд-степпе вправо, что требует от боксера отличной техники.

Вторая крестообразная серия наиболее трудна из всех серий этого типа, тем более, что она почти не поддается фотографированию и киносъемке.

3-я крестообразная серия (рис. 111). Серия начинается с крюка правой в голову под шаг влево левой ногой с переносом веса тела на левую ногу. Вслед за этим боксер наносит два удара снизу левой и правой в туловище (удерживая вес тела на левой ноге) и после акцентированного крюка левой под шаг вправо правой ногой с переносом на нее веса тела и выпадом.

И первый, и последний удары могут быть акцентированы, особенно последний.

Серия с успехом удаётся и с дальней дистанции с переходом в среднюю дистанцию под шаг левой ногой.

Эту серию можно рекомендовать всем тем боксерам, которые предпочитают вообще пользоваться в бою крюками, и особенно крюком левой.

Время обучения совпадает со временем обучения другим крестообразным сериям.

4-я крестообразная серия (рис. 112). Серия начинается, как и первая, с шага вправо правой ногой. Первый

удар боксер наносит правой рукой в туловище (апперкот или джолт).

Начинать эту серию крюком правой нельзя, так как этот удар, да еще сделанный под шаг вправо правой ногой, может попасть в область левой почки и привести к серьезной травме.

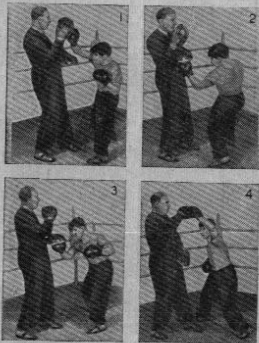


Рис. 111. 3-я крестообразная серия

Вторым ударом, непосредственно следующим за первым, боксер наносит крюк левой в голову.

При этих двух ударах вес тела оказывается на правой ноге. Затем боксер делает ею резкий толчок, сильно перемещаясь влево и перенося вес тела на левую ногу, и наносит крюк правой.

Главным в серии нужно считать заключительный, последний удар — левой снизу (джолт или апперкот), для которого создано наилучшее исходное положение после

крюка правой в голову под большой шаг левой ногой влево.

Акцентируют в этой серии второй и особенно четвертый удары.

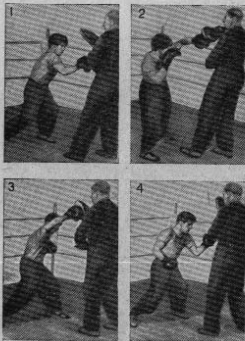


Рис. 112. 4-я крестообразная серия

Чтобы успешно применять серию, необходимо прежде всего выработать умение делать возможно большой шаг влево левой ногой.

Все крестообразные серии лучше всего удаются, когда ими пользуются в средней дистанции. Но они не менее эффективны и в ближнем бою. В последнем случае более выгодно применять короткие прямые удары (джолт, таран).

Крестообразные серии нельзя или очень трудно применять с дальней дистанции, так как они состоят только

из коротких ударов снизу (апперкотов и джолтов) и крюков.

Все крестообразные серии нужно разучивать на лапах, причем лучше, если тренер держит правую лапу между своим подбородком и левой подключичной ямкой, а левую лапу — на туловище между солнечным сплетением и областью печени.

Из снарядов можно рекомендовать только боксерский мешок с головой (в крайнем случае заменять обычным тренировочным мешком). В дальнейшем совершенствоваться в этих сериях следует в парах (в атакующей форме) и в условном бою.

В бою можно применять одну и ту же серию подряд два-три раза с тем, чтобы сейчас же перейти на другой вид серии, которую также провести хотя бы два раза, а затем снова вернуться к первой серии.

«Привыкнуть» к сериям и сразу найти защиту против них противник не может; как только он приспособится к серии и подберет защиту, боксер пользуется новой серией, против которой подобранная защита уже неспригодна.

Защитами от всех видов серий служат неожиданный отрыв от противника или поочередная смена правой и левой двойной локтевой защиты.

В некоторых случаях можно для защиты «сблизиться» с противником и связать его действия накладкой ладонной части перчаток на его локтевые сгибы или на плечи (двуголовые мыщцы).

«Разрушить» серию можно одиночными сильными встречными ударами — толкающими или останавливающими.

Таковыми могут быть все виды «стопингов» левой и правой, прямой левой сверху («профессиональный»), а также комбинации «раз-два» с «маятниковым» движением левой ноги, джолт и таран в голову и некоторые другие.

Пятиударная серия из разнотипных ударов

Эта серия требует незаурядного мастерства. Она состоит из первой крестообразной четырехударной серии, дополняемой ударом левой в туловище. Очень важно, чтобы боксер исполнил крестообразную серию с возможным большим шагом влево и вперед левой ногой, можно и без уклона влево.

После заключительного удара этой серии — крюка правой в голову создается очень выгодное исходное положение для удара левой (джолта) в туловище, который боксер должен немедленно и с акцентом нанести.

Обучать серии нужно на лапах. Тренер прежде всего должен побуждать ученика максимально смещаться влево и выполнять всю серию возможно быстрее.

Обучать серии можно непосредственно после овладения первой крестообразной серией.

Если боксер недостаточно быстро сменяет удары в серии или вообще медленно ее выполняет, то для тренировки можно применить специальное упражнение на лапах или на мешке с головой.

Оно состоит из первой крестообразной серии, дополняемой первой фазой стандартной трехударной серии (снизу левой и снизу правой в туловище и крюк левой в голову). Эти две серии, выполняемые слитно одна за другой, сначала в замедленном темпе, а затем постепенно убыстрямые, создают у боксера способность чрезвычайно быстро чередовать удары, умение правильно координировать движения рук, ног и туловища.

Тренеру нужно проследить за тем, чтобы боксер возможно более расслаблял мышцы; только при этом условии возможна необходимая быстрота в этом сложном упражнении.

Кроме того, нужно следить, чтобы боксер акцентировал крюк в голову и соблюдал связанную с этим ударом страховку.

Каждое из этих упражнений повторяется по крайней мере пять-шесть раз подряд в виде непрерывных семиударных серий.

Другой вид пятиударной серии из разнотипных ударов

Эту серию применяют преимущественно в ближнем бою, лучше всего, когда противник отеснен в угол или к канатам ринга.

Серия состоит из следующих ударов: джолт левой в туловище, джолт правой в туловище, таран (короткий прямой снизу) левой в голову, крюк правой в голову, джолт левой в туловище. Акцент в этой серии делают ли-

бо на четвертом ударе (крюк правой в голову), либо на пятом (джолт левой в туловище).

Координация ударов с движением ног может быть односторонней или перекрестной. В первом случае боксер с ударом переносит вес тела на одноименную ногу, во втором — на противоположную. Более действительны удары с переносом веса тела на одноименную ногу.

Выполняя серию, боксер должен стремиться к возможной большей быстроте движений и делать резкий акцент на ударе, когда это удобно (на четвертом или пятом).

Для того чтобы подготовить удобную обстановку для этой серии в бою, боксер передвигается шагами вправо и влево-вперед, покачиваясь вправо и влево, угрожая противнику ударами и отесняя его тем самым к канатам или в угол. Войдя в ближний бой с уклоном или сделав отбив правой паружу левой руки противника так, чтобы раскрыть его, боксер немедленно наносит серию из пяти ударов. Серию можно применять и для того, чтобы остановить напористого атакующего противника.

Разучивание серии отличается от обычного. Если для четырехударных серий разучивают отдельно первые, а затем вторые два удара, то в данном случае разучивают сначала трехударную серию — таран левой в голову, крюк правой и джолт левой в туловище, и, когда она будет доведена до автоматизма и максимальной быстроты, присоединяют к ней первые два удара — джолты левой и правой в туловище.

РАЗНОВИДНОСТИ УДАРОВ

Перекрестные удары (крессы)

К этой группе относятся все удары, в которых боксер рукой, наносящей удар, как бы пересекает путь удара противника, перекрещивая его бьющую руку.

Когда руку противника перекрещивают сверху, такой удар носит международное название «кросс-каутер».

Если же удар перекрещивает руку снизу, его называют «кросс-инсайд».

У нас эти удары называют перекрестными (сверху, снизу).

Удар представляет собой промежуточную форму между прямыми ударами и крюками и применяется только как встречный.

Перекрестный удар сверху наносят обычно правой рукой, как встречный на атаку прямым ударом левой (рис. 113, А, Б, В.). Наиболее характерно для удара — движение бьющей руки.

Вначале удар идет как прямой сверху, его плоскость вертикальна.

Но боксер приподнимает кулак в ударе несколько снизу вверх (так же, как локоть), затем, встретив левую руку противника, начинает огибать ее своей бьющей рукой (змееподобно или штопорообразно), при этом кулак движется сверху вниз и вперед.

В момент, когда боксер

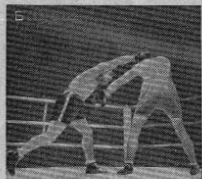


Рис. 113. Перекрестный и штопорообразный удары правой в голову: А — разучивание перекрестного сверху удара (школа Леду-Караланти), Б, В, — перекрестный удар сверху в исполнении профессионалов

перекрещивает руку противника, он сильно поднимает локтевой сустав и плечевую часть руки, чтобы этому удару не могла помешать атакующая рука противника.

Так как удару обычно сопутствует движение боксера вперед друг к другу, то наносящий кросс-каунтер должен сместиться влево, устранившись с пути удара атакующего.

Для этого нужно сделать небольшой уклон влево, сохраняя в то же время движение на противника за счет шага левой ногой вперед.

Ось вращения при этом ударе наклонна (левое плечо — носок правой ноги), а само вращение боксер осуществляет в правом тазобедренном суставе, причем рука должна коснуться цели раньше, чем левая нога станет на пол.

Правую ногу подтягивать вперед не обязательно. Правая нога — толчковая, левая — страховочная.

Боксер должен обязательно опускать голову во время удара, а свободной левой рукой страховать левую часть головы от возможных контрударов правой в голову.

Лучшей защитой от этого удара служит подставка левого плеча, что в данном случае должно быть увязано с техникой прямого удара левой. Боксер, чтобы защититься от перекрестного удара или заранее застраховать себя от него, должен, нанося прямой левой, кулак обращать пальцами к полу, а локоть, плечевую часть и плечевой сустав левой руки несколько приподнимать, укрывая голову левым плечом.

Страховка левой части головы ладонью правой руки непригодна — удар пробивает такую защиту, а кроме того, боксер неминуемо открывает туловище.

Другие виды защиты здесь также непригодны.

Тактическая подготовка заключается в вызове противника на атаку прямым ударом левой.

Для этого боксер должен вес тела удерживать на правой ноге и, умышленно раскрывая голову (лицо), всячески побуждать противника на атаку прямым левой.

Как только противник начнет атаку, нужно немедленно ответить перекрестным ударом, оттолкнувшись правой ногой и перенеся вес тела на левую.

Обучать этому удару нужно боксеров не ниже 2-го разряда.

Этот удар можно наносить и с дальней, и со средней дистанций.

Удар разучивают и совершенствуют на лапах следующим способом. Тренер, держащий лапы, начинает постепенно выдвигать свою левую руку вперед, через которую

и предлагает боксеру наносить правой рукой кросс-каунтер в правую ладю, которую он держит перед собой примерно на уровне головы.

Постепенно удлиняя движения левой руки, тренер имитирует атаку прямым левой, заставляя этим боксера приспособляться к движению и наносить перекрестный удар сверху.

Тренер в первом периоде обучения должен следить, чтобы боксер не подменял этот удар простой «размашкой».

Перекрестный снизу

Ближе всего этот удар подходит к группе прямых ударов, хотя он и представляет собой нечто среднее между прямым ударом и крюком и в то же время имеет некоторые признаки удара снизу.

Путь кулака в этом ударе близок к прямой линии, направленной несколько снизу вверх. Движение же в локтевом сгибе сходно с движением крюка. В то же время движения ног, резко распрямляющихся в момент удара, сходны с движениями, характеризующими удар снизу.

Эти удары можно наносить и левой, и правой рукой. Применяются они только как встречные удары. Как встречные они противопоставляются атакам противника прямыми ударами, крюками и особенно ударами в размаху.

Перекрестный удар снизу, как всякий встречный контрудар, прежде всего строится на движении вперед и использовании силы инерции.

К этому в той или иной степени добавляется сила вращения и, наконец, реакции опоры, поскольку удар направлен снизу вверх.

Удар перекрещивает бьющую руку противника снизу. Из прямого, направленного несколько снизу вверх в начале удара, «перескакивающее» движение приближается к общему, а в конце удара изменяет направление и переходит в боковое. Сложность движения и составляет основную трудность для выполнения.

Трудно также усвоить особое движение локтя: боксер, сближаясь с противником в момент, когда он контрударом перекрещивает снизу руку противника, как бы подбивает атакующую руку противника кверху, чем облегчает себе возможность поразить цель.

Чем выше атакующий поднимет локти, тем легче нанести ему перекрестный удар снизу. Если его локти в момент атаки опущены, то этот контрудар выполнить невозможно.

Какой бы рукой ни наносил боксер перекрестный удар, вращение нужно осуществлять в правом тазобедренном суставе, т. е. правая нога будет опорной и толчковой. Левая нога — страхующая.

Основная задача боксера, наносящего перекрестный удар, — проникнуть изнутри сквозь защиту противника в момент его атаки, например прямым левой в голову. Тактическая подготовка заключается в вызове противника на атаку и занятии наилучшего исходного положения для контрудара.

Эта задача проста: контратакующему приходится, стоя на правой ноге, несколько повернуться в правом тазобедренном суставе (подобно тому, как это делается для сайд-степа влево) и несколько сместиться туловищем влево, имитируя на мгновение «падение» в левую сторону спиной. Затем сразу же боксер переключается на вращение в правом тазобедренном суставе (против хода часовой стрелки) и переходит от «падения» спиной к прямолинейному движению вперед броском на противника.

Этим сложным движением боксер облегчает выполнение самого удара.

Кулак во время этого контрудара направлен фалангами пальцев внутрь. Свободной рукой боксер должен страховать голову.

Встречный перекрестный контрудар снизу левой рукой столь же эффективен, как и удар правой, и применим против атаки прямым ударом правой, крюком правой, особенно ударом правой в размаху или атаки прямыми ударами «раз-два».

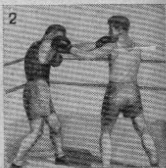
В этом случае движение этого контрудара левой будет «штопорообразным».

Возврат в исходное положение после удара очень прост и сводится к обратному толчку носком левой ноги и повороту левого плеча слева направо, под защиту которого боксер укрывает голову; боксер этим движением отходит назад и вес тела переносит на правую ногу.

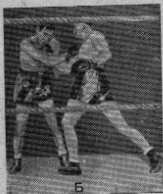
Надежных защит против этого контрудара назвать нельзя.

Обучение удару в основном сводится к постановке его на лапах.

«Штопорообразные» удары левой рукой применимы против всех атак противника правой рукой, но наиболее



А



Б



В

Рис. 114. Штопорообразный удар: А — правой рукой, Б — в исполнении Бреддока, В — в исполнении Д. Луиса

эффективны они против атаки двумя прямыми («раздв») в голову.

В последнем случае следует от удара левой рукой защититься подставкой ладони правой перчатки, одновременно отодвигаясь назад и смещая вес тела на правую ногу. Немедленно вслед за этим против удара противника

правой рукой нужно нанести встречный штопорообразный удар (как говорят боксеры, «вразрез») своей левой рукой (рис. 115).

Удар снизу— с размаху (удар В. Енгибаряна)

Этот удар походит на удар типа «свинг», но носят его в направлении снизу вверх (рис. 116).

Задача боксера, нанесящего этот удар, поразить противника в голову или туловище, используя как более открытый путь для кулака левой руки к цели. Успешно пользуется ударом снизу с размаху мастер спорта В. Енгибарян, по имени которого и назван этот удар.

Если посмотреть на основную позицию боксера спереди и сопоставить ее с путем движения кулака снизу вверх в этом ударе, то можно совершенно ясно увидеть большое незащищенное пространство — «щель», оставляющую открытыми туловище и голову именно в плоскости движения удара.

Удар В. Енгибаряна может быть и атакующим, и ответным на атаку противника левой и правой, но лучше всего он удастся как встречный удар на любые атаки одиночными ударами, а также и многими комбинациями из них.

Этот удар возможен с любой дистанции, но наиболее эффективен он в средней дистанции или немного далее.

Удар имеет ряд вариантов, из которых мы опишем три: 1) с места, 2) под шаг влево левой ногой, 3) под шаг вправо правой ногой.

Удар В. Енгибаряна с места

В основе этого удара лежит реакция опоры — все движения боксера в основном направлены вверх.

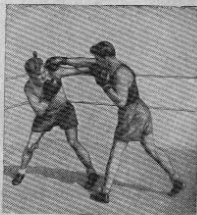


Рис. 115. Штопорообразный удар левой в голову на атаку прямым правой в голову

Плоскость, в которой проходит путь удара, примерно вертикальна.

Путь кулака в основном криволинеен и приближается к дуге большого радиуса; центром окружности будет левый плечевой сустав.

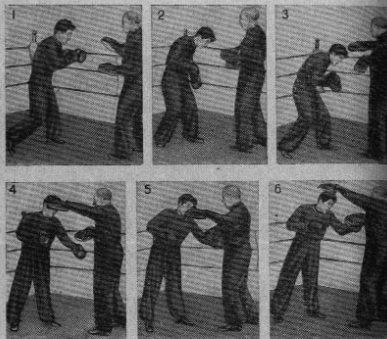


Рис. 116. Удар В. Енгибаряна — длинный сингу левой в туловище (или в голову)

Но положение плечевого сустава не остается постоянным; в начале удара он несколько продвигается вперед, а затем во время самого удара может резко сместиться назад. Предплечье левой руки может быть от горизонтального до вертикального с кулаком, повернутым пальцами вниз.

В последней четверти пути кулака к цели криволинейность движения несколько изменяется, приобретая более прямое направление. Это обязательное требование,

сопутствующее успеху удара, особенно если его наносят в туловище: удар придется перпендикулярно к плоскости цели.

Кулак обычно, как во всех сингах, повернут тыльной частью к плоскости цели. Удар наносят головками пяст-

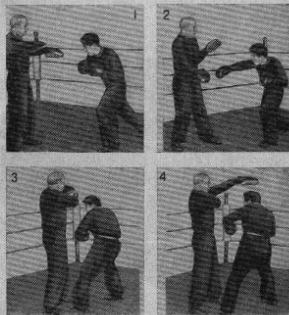


Рис. 117. Удар В. Енгибаряна левой с перелосом веса тела на правую ногу

ных костей. Но некоторые боксеры, да и сам Енгибарян, несколько разворачивают кулак так, что удар зачастую приходится головкой пястной кости указательного пальца. Но такое боковое положение кулака опасно, так как, если противник защищается подставкой правого локтя, возможны повреждения головки пястной кости указательного пальца левой руки. У боксеров, наносящих этот удар кулаком, повернутым пальцами вниз, таких травм почти не наблюдалось.

Техника удара состоит в следующем. После того как найдено необходимое исходное положение (уклон влево и

больше вперед с полуприседом на левую ногу), например после «подныривания» от прямого удара левой или каких-либо других ударов, боксер быстро и резко разгибает левую и правую ноги и выпрямляется в пояснице, приходя в более или менее вертикальное положение, а иногда даже и отгибаясь назад. К моменту удара обе ноги, будучи толчковыми, максимально разгибаются в коленных суставах.

В тех случаях, когда вес тела был больше расположен на левой ноге, вращение вначале осуществляется в левом тазобедренном суставе, а затем или сразу в обоих суставах или даже переходит в правый тазобедренный сустав.

В результате всех этих движений и дополнительного усилия мышц плечевого пояса боксер хлыстообразным движением направляет бьющую руку снизу вверх к цели.

Боксер перед ударом наклоняет голову вперед, а во время самого удара резко отбрасывает ее назад, чем увеличивает силу удара.

После удара голова быстро принимает первоначальное положение.

Свободной правой рукой боксер страхует подбородок («уточкой»), а вертикально опущенным предплечьем — туловище.

Перед ударом боксер должен возможно более расслабить мышцы. Лишь в момент самого удара нужно напрячь левую руку, да и то только при соприкосновении с целью.

Анализ удара показывает, что он очень силен, относительно дальнобоен, абсолютно исключает опасность потери равновесия при относительно малом риске для атакующего.

Тактическая подготовка к удару в общем состоит из различного рода маневров, раскрывающих туловище противника.

Обычно боксер, намеревающийся контратаковать ударом Енгибаряна, на всякую атаку противника прямой левой отвечает крюком левой или перекрестным правой. Приучив к этим контрдействиям своего противника и подметив момент, когда он поднимет правый локоть или отдалит его от туловища, боксер неожиданно и смело наносит задуманный удар. Этому удару могут предшествовать кросс-каунтер правой или же прямой левой с добавлением крюка правой.

Все эти предварительные удары создают удобное исходное положение, из которого легко нанести описанный выше удар. Если противник защищается от удара в туловище отходом, боксер, продолжая движение удара, наносит его в голову.

Обычно этому удару обучают отдельных мастеров, но мы считаем возможным разучивать удар и с молодыми боксерами, многие из которых очень быстро его усваивают.

Удар В. Енгибаряна под шаг влево левой ногой

Этот удар аналогичен описанному выше. Разница состоит лишь в том, что он делается не с места, а под шаг влево левой ногой.

Лучше всего этот удар удаётся в качестве встречного на атаку прямым левой в голову.

Удар левой противника аннулируется отбивом правой рукой наружу, совершенно одновременно с которым боксер делает шаг влево левой ногой и наносит самый удар.

Преждевременно наносить удар, до того как левая нога станет на под, нельзя, так как удар в этом случае теряет силу.

В туловище (и особенно в область печени) этим ударом с шагом влево левой ногой попасть очень легко; в голову — труднее, особенно если соединить удар с отбивом наружу правой рукой прямого левой в голову, что часто делают перед ударом в туловище.

Удар может быть использован и как финт, после которого (особенно при отклоне туловища назад) создается удобное исходное положение для всех добавочных ударов правой рукой (прямой правой в голову, крюк правой, прямой правой в туловище).

Очень интересная комбинация получается, если нанести сначала этот удар в туловище (финт), а затем такой же акцентированный удар в голову.

Удар В. Енгибаряна под шаг вправо правой ногой и со скачком

Этот удар Енгибаряна также аналогичен описанному выше.

Однако данный удар, имея общие структурные признаки, несколько разнится по направлению движения.

Шаг вправо правой ногой, а вместе с тем и смещение боксера вправо, включая его левый плечевой сустав и левую руку, изменяют направление удара, смещая его путь из вертикальной плоскости в относительно наклонную (слева-снизу-вверх-направо). Этим ударом нетрудно по-

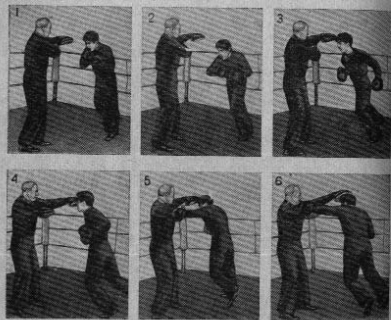


Рис. 118. Удар В. Енгибаряна со скачком

пасть в голову и солнечная сплетение, но более трудно — в область печени.

Удар можно применять в атакующей, ответной и встречной формах.

Он удобен как атакующий удар с броском на противника с дальней дистанции; применим он и как ответный, когда боксер уходит скачком влево и вперед от атаки прямым в голову, приземляясь на левую ногу, а затем резко смещается на правую ногу. Можно воспользоваться им и как встречным ударом, опережая атаку противника.

Тактическая подготовка удара заключается в маневрировании — передне-задних и боковых смещениях, в пе-

ремещениях, быстро сменяющих одно другое; одно из этих смещений влево в соединении с полуприседом на левую ногу и будет исходным положением для удара.

Но так как это исходное положение связано еще и с тем, что туловище боксера должно быть значительно согнуто вперед в пояснице, то предшествующее маневрирование нужно вести, почти не сгибаясь в пояснице. И лишь в последнем броске вперед и влево допустим наклон вперед и влево, вслед за которым боксер и наносит удар.

* * *

Для постановки этого удара вначале нужно пользоваться лапами, на которых одновременно можно изучать все три разновидности этого удара.

Одним из наилучших подготовительных упражнений, позволяющих уловить особенности этого удара, а также увеличить его силу и укрепить участвующие в ударе мышцы рук, ног, спины и брюшного пресса, служит вырывание весовой гири (или так называемой «жонглерки» — гири с трехугольной ручкой).

Вырывая гирю вверх и пропуская ее обратно между ног, боксер укрепляет именно те группы мышц, которые участвуют в этом ударе. Затем можно перейти к жонглированию поочередно каждой рукой: вырвав гирю левой рукой и подбросив ее в воздух, поймать правой рукой; затем нагнуться, пропустить гирю назад между расставленных в стороны ног и снова вырвать ее. Можно также, перебрасывая гирю из одной руки в другую, вращать ее от себя.

Обучая удару, очень важно объяснить боксеру, каким должно быть движение руки, создав образное представление о руке как о веревке, и кулаке как о камне, висящем на ее конце. Надо также добиться, чтобы боксер при каждом наклоне туловища вперед относил назад левую руку, которая в этом движении подобна маятнику, а разгибаясь — выбрасывал («качаением») ее вперед с максимально расслабленными мышцами.

После ряда таких упражнений тренер, не предупреждая, должен неожиданно подойти к боксеру и выдвинуть лапу под удар только в последний момент и в крайней точке его касания. Таким путем легко объяснить боксеру технику удара.

Основная задача тренера сводится к тому, чтобы выработать у боксера умение расслабляться во время движения удара и напрягать мышцы руки лишь в момент прикосновения ее к цели.

Позже боксер упражняется в ударе на насыпной груше, а затем в условном бою.

Короткий прямой снизу в голову (таран)

Этот исключительно мастерской удар по движению руки близок к прямому удару снизу, а по движению туловища и ног — к ударам снизу (апперкотам).

Плоскость, в которой проходит этот удар, близка к вертикальной.

Удар применим в атакующей, ответной и встречной формах. Международного и русского названия удар не имел. Автор назвал его «таран».

Удар наносят только на короткой дистанции.

Удар наносят рукой, согнутой под углом около 90°. Однако основное движение осуществляется усилиями ног и туловища (спицы), которые в момент удара боксер максимально разгибает.

Кулак при ударе левой напряжен, фаланги пальцев направлены вправо (кисть руки в среднем положении между супинацией и пронацией). При ударе правой кулак соответственно повернут пальцами влево.

При таком положении кулака, предплечья, плечевой части руки этот удар значительно отличается от удара снизу (апперкота).

Он более дальнобоен, чем апперкот, и более резок.

В ближнем бою толчковыми служат и левая, и правая ноги. Со средней дистанции, чтобы успешно нанести удар, необходимо сделать предварительный шаг вперед левой ногой для сближения, в то же время несколько присаживаясь на ней и сгибая ее в коленном суставе.

Сгибать в коленном суставе нужно и правую ногу.

Вращение осуществляется или в левом тазобедренном суставе, или в обоих тазобедренных суставах в момент распрямления туловища.

Голова остается опущенной подбородком на грудь.

Свободной правой рукой боксер страхует голову, как и при апперкоте.

Прочных защит от этого удара нет или почти нет, так как этим ударом боксер способен пробить любую защиту.

Можно применить двойную локтевую защиту, особенно правую, хотя полной уверенности в том, что этот удар не достигнет цели, у боксера быть не может.

Тактическая подготовка удара заключается в маневрировании, ведущем к сближению с противником, для чего боксер пользуется в основном задне-передним перемещением в соединении со смещением влево.

Обучать удару следует только боксеров высших разрядов.

Обучать данному удару нужно на лапах. Для выработки силы используют мешок с головой или насыпную грушу.

К ошибкам учеников следует отнести их склонность наносить удар лишь усилиями руки (без включения мышц-разгибателей ног, а зачастую и спины).

Короткий прямой снизу (джолт)

Этот удар следует отнести к группе прямых ударов, так как в основном движение руки в нем относительно прямолинейно.

Удар можно применять во всех трех тактических формах, но основной его формой будет встречная.

Этот удар наносит преимущественно в туловище — в область солнечного сплетения или печени.

Удар построен на движении вперед, к которому присоединяется в некоторых случаях сила вращения.

Основная плоскость, в которой проходит путь удара, относительно горизонтальна (удары в туловище). Но, если удар наносится в голову, она будет вертикальна.

Если удар направлен в туловище, то рука (особенно левая) движется все время только вперед, как бы уподобляясь копыту, стремящемуся «пронзить» туловище противника.

Левой ногой боксер делает шаг вперед (шаг сближения), но толчковой будет правая нога; лишь в некоторых случаях к толчку правой ногой добавляется несколько позже и толчок левой.

Если этот удар боксер наносит с дальней или средней дистанции после того, как необходимое расстояние преодо-

лено шагом вперед левой ногой и боксер занял по отношению к противнику относительно фронтальное положение, то в движении удара включаются обе ноги. Боксер максимально распрямляет оба коленных сустава, вследствие чего осуществляет вращение либо в левом, либо в правом тазобедренном суставе, либо сразу в обоих суставах.

Голова боксера во время удара наклонена, а подбородок по возможности прижат к груди.

Кулак повернут пальцами в сторону (внутрь). Предплечье строго горизонтально, а плечевая часть руки опущена. Движущаяся кисти, действующему строго горизонтально.

Свободной правой рукой (ладонью) боксер страхует лицо, а локтем — туловище.

Очень важно для успеха удара умение расслабляться. Относительное расслабление — непременное условие для выполнения этого удара.

Так, преждевременно сжав пальцы в кулак, боксер произвольно сократит все мышцы предплечья, а это очень часто влечет за собой и сокращение мышц плеча, в частности двуглавой мышцы. Это, в свою очередь, мешает действию трехглавой мышцы, не позволяя разогнуть руку. Удар получается не дальнобойным и не резким. Необходимо сжимать кисть в кулак в тот момент, когда рука непосредственно подошла к самой цели. Удар лучше наносить, когда обе ноги уже оперлись на пол.

Основной защитой служит подставка правого локтя от удара, идущего в туловище, и подставка правой перчатки — от ударов, направленных в голову.

Универсальной будет двойная локтевая защита (правая или левая). Еще лучше, если эту защиту соединить с отходом или отскоком назад.

Однако некоторые разновидности удара таковы, что ими можно «достать» с очень большой дистанции.

Тактическая подготовка удара сводится к изысканию наилучшего исходного положения с помощью разного рода ложных действий, различных замахов или вызовов на удар правой рукой.

Технически подготовка удара осуществляется предварительными передне-задними перемещениями с переносом веса тела на правую ногу, а затем перемещением тем же способом в соединении с боковым смещением влево.

Такие действия боксер производит независимо от того, наносит он удар в атакующей форме или во встречной, на атаку противника прямым или крюком правой, или на атаку «раз-два». Во всех этих случаях короткий удар снизу вполне применим, причем особенно успешно в том случае, когда противник пытается нанести удар правой рукой.

Если же атаковать коротким прямым снизу в туловище, такую атаку наиболее целесообразно подготовить «замахом» правой рукой, финтовым ударом правой в голову, а также сблизившись с противником после атаки «раз-два» в голову (левой и правой). После сближения можно применить стандартную серию снизу правой и снизу левой в туловище и крюк правой сверху в голову. Этим боксер создаст наилучшее исходное положение для всех разновидностей джолта левой в туловище.

Обучать удару следует боксеров высших разрядов. Боксер должен овладеть умением наносить удар прямолинейно, относительно расслабленной рукой с разжатой левой кистью и выработать навык сжимать кисть в кулак только в самый последний момент, непосредственно предшествующий поражению цели.

Изучать удар вначале нужно в упражнениях на лапах. После закрепления навыка можно изучать его в парах на боевом передвижении в средней дистанции, сначала как встречный против атаки прямым левой в голову.

Тренер следит за тем, чтобы боксеры наносили удары не сильно.

Этот контрудар следует разучивать одновременно с отбивом правой рукой вверх или вверх-наружу левой атакующей руки партнера; тренер следит за тем, чтобы удар и отбив боксеры делали совершенно слитно и одновременно.

Обучив этому контрудару, можно перейти к упражнениям в том же контрударе против атаки «раз-два» в голову. И в этом случае контрудар соединяется с отбивом правой рукой обоих ударов вверх и вправо с одновременным шагом и уклоном влево.

В дальнейшем нужно разучивать этот контрудар во встречной форме как контрудар на атаку правой рукой.

Из снарядов можно рекомендовать насыщенную грушу, мешок с головой или обыкновенный боксерский мешок.

Основные ошибки боксеров — раннее сжатие кулака,

недостаточное разгибание ног в коленных суставах или незначительное сгибание в пояснице перед ударом, а также поворот кулака (как в апперкоте).

Повторные удары

Повторные прямые удары левой

Эти удары можно наносить и в голову, и в туловище. Наиболее часто употребляются легкий прямой левой в голову (джеб) и сейчас же следующий за ним прямой удар левой основного типа.

Последний удар боксер делает под шаг левой ногой. Только в этом случае удар будет полноценным и достигнет цели.

Шаг вперед левой ногой при этом ударе необходимо делать еще и потому, что после первого легкого джеба противник несколько отодвинется и дистанция между боксерами увеличится.

Можно делать двойные повторные удары не только в голову, но и в голову и туловище или в туловище и голову.

Во всех случаях первый удар должен быть легким, финтовым, а следующий за ним второй удар нужно наносить под шаг левой ногой.

В бою можно повторять удары не только два, но и три раза. Отдельным боксерам удастся, преследуя противника, наносить повторные удары 5—8 раз подряд.

Повторные удары различных типов

Иногда, кроме прямых ударов, можно этой же рукой наносить удары и другого типа. Так, заслуженный мастер спорта С. Щербаков неоднократно проводил такую комбинацию: он наносил прямой левой в туловище, под шаг левой ногой вперед, а затем, сменяя направление несколько влево или вправо, наносил этой же рукой крюк левой в голову.

Блестяще владел левой рукой заслуженный мастер спорта А. Тимошин. Так, например, левой рукой он наносил сначала крюк в голову, затем повторял этот же удар, сильно перенося вес тела на левую ногу (или же заменяя крюк апперкотом), а затем снова наносил крюк левой, на этот раз перенося вес тела на правую ногу и делая при этом движение типа скачка.

Этот последний крюк был исключительно мощным.

Повторные удары разных типов левой

«Пачка» ударов левой рукой в голову состоит из прямого левой, крюка левой и прямого снизу (джолта) в голову.

Все три удара нужно наносить исклчительно слитно; два первые удара наносят как финтовые, а третий (прямой левой снизу наносят) с большой силой и резко-стью под шаг левой ногой.

Эти слитно выполняемые три разнотипных удара очень трудны и требуют уверенного владения левой рукой, уподобляющегося фехтованию.

Третий удар попадает в цель, открываемую двумя предшествующими ударами.

Это сочетание ударов не только повышает координационные возможности левой руки, но и очень ценно как боевое средство, способное совершенно деморализовать противника, а также дающее боксеру возможность непрерывно набирать очки.

Положение кулака и предплечья в момент последнего удара чрезвычайно важно. Первые два удара можно наносить кулаком, находящимся в любом положении. В последнем же ударе пальцы кулака левой руки должны быть направлены вправо; локоть должен быть опущен, предплечье — находиться в вертикальном положении.

Нанося удары левой, боксер непременно должен страховать правой рукой голову (ставя открытую перчатку перед лицом). Правая рука развернута ладонью вперед, а локоть ее опущен вниз и страхует туловище.

К повторным ударам относятся и другие сочетания, например три крюка левой рукой: в голову, туловище и голову или в туловище, голову, туловище.

Все эти удары нужно наносить в чрезвычайно быстром темпе, но без особой силы. Они служат как бы финтами, с помощью которых боксер отвлекает внимание противника от других действий, а главное, от подготовляемого акцентированного удара правой рукой заранее выбранную точку.

БЛИЖНИЙ БОЙ

Умение вести ближний бой служит показателем высокого мастерства боксера. Вступая в ближайший бой, боксер должен действовать быстро и целенаправленно. Бы-

261

ния головами). Мгновенный переход к активным действиям после сближения с противником и умелый выход из ближнего боя составляют основу мастерства в ближнем бою.

В тех моментах ближнего боя, когда боксер кладет голову на плечо друг другу, они ведут бой, руководствуясь «чувством противника», в основе которого лежит мышечное чувство. Зрительный анализатор, главный для боксера на дальней и средней дистанциях, в ближнем бою почти не играет роли, так как поле зрения боксера очень ограничено.

В ближнем бою удары быстры, сильны, чаще доходят до цели. Отдельные удары и серии неожиданны, быстро сменяются, и предусмотреть заранее точку, куда будет нанесен акцентированный удар, а следовательно, и защитить ее, чрезвычайно трудно. Кроме того, обычные защиты, применяемые против

ударов в дистанционном бою, или невозможно исполнить, или они недействительны против ударов ближнего боя. Ближний бой в целом представляет собой самую мощную, действенную и зачастую решающую фазу боя.

Чтобы вести бой в ближней дистанции, боксеру необходима большая смелость. Без этого качества не только не возможен ближний бой, но и сближение с противником, если у боксера недостаточно воспитаны храбрость, решительность и другие волевые качества, чрезвычайно затруднено.

Иногда технически отлично подготовленные боксеры предпочитают вести бой только на дальней дистанции и всячески избегают перехода в ближний бой. Обычно такие боксеры, чтобы уклониться от ближнего боя, в моменты сближения с противником прибегают к захватам. Такие боксеры, захватив руки или туловище противника, не ведут бой сами и мешают действиям противника. Удерживая его, они стремятся вызвать команду «брек», пос-

ле чего боксеры обязаны сделать по шагу назад, т. е. прервать сближение.

Такое поведение в бою объясняется в основном тем, что у боксера недостаточно развиты необходимые морально-волевые качества и в первую очередь смелость. Боксер, не ищущий боя и не жаждающий его, вряд ли может рассчитывать на большой успех в ближней дистанции.

Ближний бой развивает волевые качества, и именно в этом заключается его ценность, не говоря уже о том, что умение вести ближний бой составляет наиболее существенную часть мастерства боксера.

В тренировке боксера необходимо уделять большое внимание ближнему бою, без которого не может быть и речи о спортивном мастерстве в боксе.

Примеры ближнего боя

Чтобы войти в ближний бой и действовать в нем, лучше всего пользоваться приемом, применимым в любой момент атаки противника, независимо от того, какой рукой он начал эту атаку. Этот прием заключается в большом встречном шаге левой ногой вперед и влево в максимально сгруппированной стойке, который можно соединить с цыркром.

Максимально собранная стойка до некоторой степени обезопасит боксера в момент, когда он входит в ближнюю дистанцию, но это верно только при условии, если боксер, сблизившись, сам незамедлительно начнет атаку. Если же он не сделает этого, то инициатива может сразу перейти к его противнику. А если противник к тому же сам уверенно и умело действует в ближнем бою, то безынициативный боксер, входя в ближний бой, только проиграет от этого ненужного и неуместного маневра.

Если у противника относительно низко опущены руки, то боксер может правой рукой «перекрыть» обе руки противника сверху и одновременно наносить удары в туловище левой рукой. Продолжая перекрывать руки противника и нажимать на них (вниз), боксер может далее неожиданно перевести удар левой рукой (после двух-трех коротких прямых в туловище) в голову (крюк левой).

Когда крюк левой попал в правую часть головы противника, следует продолжить это движение левой рукой и теперь уже ею перекрыть руки противника.

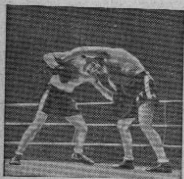


Рис. 121. Одно из положений ближнего боя профессионалов

Теперь правая рука боксера свободна, и он наносит его короткий прямой удар (джолт) в туловище, в связи с чем противник обычно продолжает руками защищать туловище. Это дает боксеру возможность после удара в туловище неожиданно сменить направление и нанести правой рукой сильный акцентированный удар в левую часть головы противника.

Все дальнейшее построение ближнего боя зависит от изобретательности и мастерства атакующего.

Он может продолжать серию перекрытий, вновь переведя правую руку на «связывание» рук противника, или перейти к стандартной трехударной комбинации (левой, правой снизу, крюк левой или короткий прямой снизу левой (таран) в голову). Успешное начало ближнего боя дает возможность боксеру применять любые серии коротких ударов, разученных им в тренировке.

В процессе тренировки каждый боксер, под наблюдением и с помощью тренера, отбирает и закрепляет комбинации и серии, которые наиболее подходят к его индивидуальным (физическим и психологическим) особенностям.

Каждому боксеру нужно прочно закрепить (автоматизировать) относительно небольшое количество приемов, которыми он отлично сможет воспользоваться в моменты боя, требующие быстрых решений и действий, в частности в ближнем бою.

Целиком оправдал себя метод закрепления за каждым мастером строго определенных серий и комбинаций после длительной проверки пригодности тех или иных боевых средств для того или иного боксера с учетом его индивидуальных особенностей, а также в связи с его физическими, психическими и морально-волевыми качествами. Именно так были подготовлены мастера бокса Е. Огуриков, Ю. Егоров, С. Исаев, В. Меднов и др. В дальнейшем, отбросив всю ненужную или не подходящую для данного боксера технику, мы в известной мере сокращаем объем технического материала, которым он пользуется в бою. Однако и этот сокращенный объем техники, если каждый прием будет мастерски выполнен, может гарантировать боксеру боевой успех.

Вернемся снова к развитию ближнего боя.

Самым отрицательным действием в ближнем бою нужно считать «захват» противника.

Это действие может быть чисто инстинктивным. Оно трудно поддается исправлению.

Захват недопустим не только потому, что он парализует действия противника, но и дает правильно развиваться боевым действиям.

Захват не менее отрицательно сказывается и на боксере, допустившем это действие: боксер делается пассивным, не говоря уже о том, что он нарушает правила бокса.

Если оба противника друг друга захватывают, что можно наблюдать довольно часто, то следует команда «брек», после которой оба противника расходятся. Этим как бы нивелируется отрицательное влияние захвата.

Однако этот захват очень часто бывает односторонним и совершенно искажает ход боя. Поэтому боксер должен знать, как действовать в тех случаях, когда противник прибегает к захватам.

В ответ на односторонний захват прежде всего следует наносить удары противнику вплоть до команды «брек».

Можно, пользуясь перемещениями и неожиданными поворотами, освободиться от захвата и немедленно произвести удар или еще лучше серию ударов. Заметив, к каким захватам прибегает противник, боксер может избежать захвата и нанести противнику ряд ударов.

Не следует, невольно подчиняясь «захвату», прекращать бой и вести себя пассивно: захваченный имеет право наносить удары. Бывают и такие случаи, когда захвативший в то же время наносит другой рукой («холдинг»). Это запрещенное действие, нарушающее спортивную этику, тренеры и судьи обязаны резко пресекать.

Боксера, который систематически применяет захваты с ударами, судья обязан дисквалифицировать.

Остановимся на некоторых вопросах обучения ближнего боя.

Обычно для того чтобы обучить той или иной комбинации, применяемой в ближнем бою, одному из боксеров дают задание в условном бою применять определенные серии, а другому — разучить защиты против этой серии. Но это возможно только при условии, если серию разучивают в ближнем бою сначала в очень медленном темпе и очень слабыми ударами.

Задача тренера — создать такую обстановку, при ко-

торой тренирующиеся доверяют друг другу и ни в каком случае не нарушают этого условия.

Задача эта не из легких: каждому тренеру не один раз приходилось встречаться с боксерами, стремящимися бить сильно, несмотря на все указания и предупреждения. Тренер должен немедленно и резко пресекать такое поведение.

Любое послабление в этом направлении может разрушить длительную работу по сколачиванию спортивного коллектива.

Как только боксеры изучат способы вхождения с дальней дистанции в ближний бой, надо всячески поощрять применение самых разнообразных серий. Тренеру следует побуждать, а иногда и понуждать боксеров именно к разнообразию.

Основное препятствие для овладения техникой ближнего боя заключается в недостаточно развитых волевых качествах боксера.

Однако настойчивой и длительной работой тренер может добиться исключительных результатов.

Особенно важно внушить каждому боксеру мысль: «Если ты не хочешь быть побитым, наноси удары сам».

Надо также убедить боксера, что одной защитой, на каком бы высоком уровне она ни была, бой выиграть невозможно.

Боксера следует научить входить в ближний бой. Ведь в ряде случаев боксер не боится, а просто не умеет сближаться с противником.

Наиболее выгодное движение при входе в ближний бой такое, когда боксер, стремясь войти «внутрь» позиции противника, вводит свои руки между его рук.

Есть несколько способов занимать это положение. В некоторых случаях наиболее целесообразно вводить руки рывком снизу вверх, как бы делая одновременный удар обеими руками с тем, чтобы сразу развести их в стороны и наложить ладонями на локтевые сгибы или на двуглавые мышцы противника. Это мгновенно парализует противника, но дает полную возможность действовать боксеру, занявшему «внутреннее» положение.

Он может немедленно нанести, например, крюк правой в голову, а затем, как бы продолжая движение, продвинуть свою руку вперед и наложить на правое предплечье противника, на мгновение «связывая» его. Это по-

зволяет боксеру освободить свою левую руку, немедленно нанести ею удар: крюк в голову, а затем, скользнув сверху вниз, «связать» левую руку противника. Такого рода перекрытие подробно описано выше.

Необходимо научить боксера и выходить из ближнего боя.

Чтобы избавиться от противника и оторваться от него, можно, например, в один из моментов боя наложить ладони рук на плечевые суставы противника и, оттолкнувшись, отскочить назад.

Но так можно поступить, только имея за собой свободное пространство по направлению к центру ринга.

Если же боксер прижат к канатам, то он может выйти из боя, только выполнив сайд-степ влево или вправо. Добиваются этого так: выждав момент, когда противник атакует, боксер делает ложное движение туловищем вправо и вслед за этим резкий шаг влево (сайд-степ).

Очень часто устремившийся в атаку противник сам теряет равновесие, попадая на место, где ранее был ускользнувший от него боксер.

Боксеру, находящемуся в углу, сложнее ускользнуть, так как его действия ограничены канатами ринга. Отнесенный в угол боксер при известной ловкости имеет возможность выйти из ближнего боя, особенно если он атакован серией, состоящей в основном из крюков.

Для ухода боксер делает нырок под один из крюков левой в голову, а затем, использовав шаг вперед и вправо левой ногой и опершись локтевой частью левой руки на туловище противника, ускользает вправо и наносит в момент поворота лицом к противнику крюк или прямой удар правой в голову. Обычно в этом случае противник сам попадает в угол.

Можно рекомендовать и другой способ ухода, применяемый мастером спорта Салонгом (Таллин). Этот способ заключается в следующем. Боксер быстро «перекрывает» своей левой рукой (предплечьем) левое предплечье противника и, развернувшись левым боком к противнику, спокойно уходит вправо, делая шаг вперед и вправо левой ногой. Этого бывает достаточно, чтобы выйти из угла, тем более, что противник, не ожидающий этого движения, не решится нанести удар правой в голову, чтобы не попасть в затылок.

Решая, как вести бои с противником, боксер должен прежде всего установить, какая рука у противника сильнейшая, независимо от принятой или свойственной ему стойки. Зачастую левша стоит в несвойственной ему левосторонней стойке (например, мастер спорта В. Енгибарян). Некоторые боксеры, в их числе неоднократные чемпионы СССР А. Тимошин и Н. Королев, будучи правшами, стоящими в обычной левосторонней стойке, большую часть наиболее сильных и резких ударов наносили именно левой рукой (крюками).

Учтя, какой удар характерен для противника, боксер должен двигаться так, чтобы уходить от этого удара, чтобы акцентированным ударом противник «догонял», чтобы не встречал боксера.

Далее боксер должен так построить все свои защитные действия (отбивы, уклоны, нырки и пр.), чтобы все они не могли содействовать противнику, а мешали ему осуществить его намерения, срывали их в самом начале. Так, левше, стоящему в правосторонней стойке, в бою с правой рукой нужно двигаться по возможности вправо, т. е. против движения часовой стрелки. Этим способом левша будет ускользать, уходить, удаляться от возможных сильных ударов правой руки. Но, если только левша обнаружит, что противник предпочитает наносить акцентированные удары левой рукой, ему надо немедленно изменить направление передвижений.

Даже такой высоко-технический мастер спорта, как А. Шоикас — левша, боксирующий в правосторонней стойке, неоднократно оказывался в накладе от скачкового крюка левой Н. Королева. Объясняется это просто: левша Шоикас, тренируясь обычно с правшами, легко к ним приурочивался, правильно и легко передвигался и свободно уходил от всех атак правой рукой. Но тот же Шоикас испытывал большие затруднения в бою с боксером-левшой (например, с Яковенко). Так же точно Шоикас с трудом приспосабливается к атакам правши, если тот больше пользуется левой рукой.

Все свои защитные действия, основанные на движении вправо, боксер-левша в бою с правой рукой должен выдерживать до того момента, пока правша ведет бой в обычной для правши манере. Так, например, боксер-лев-

ша, стоя в правосторонней стойке, должен уметь передвигаться подскоками, скользящими приставными шагами и другими способами против хода часовой стрелки; защищаться уклоном вправо, владеть защитой отбивами (правой и левой руками), особенно от ударов левой рукой. Отбивы внутрь неизбежно «заворачивают» правшу вправо (по движению часовой стрелки), а поэтому не только не дают ему развивать атаку правой рукой, но и полностью аннулируют действия сильнейшей правой руки противника. Если, действуя так, левша будет делать еще и небольшие «уклоны» вправо с шагом вправо или вправо-вперед правой ногой, то он будет совершенно недостижим для правой руки противника-правши.

Сказанное вовсе не снимает с левши необходимости владеть всеми способами передвижения влево (по часовой стрелке), а также пользоваться «уклоном влево». Более того, уклоном влево левша должен владеть отлично, тем более, что на этом основан ряд специфических приемов левши, в частности акцентированные удары левой рукой.

Основными техническими средствами левши против правши служат удары Енгибаряна, удары типа джолт и таран левой в туловище и голову, скачковый крюк левой. Последний очень эффективен, особенно если заранее подготовлен. Так, боксер-левша после ряда подскоков вправо или шагов вправо правой ногой резко выносит ее вправо и назад и делает значительный уклон влево, приседая на левую ногу. Вынос правой ноги назад и вправо нужно сопровождать значительным разворотом правой пятки наружу. В результате боксер попадает в невыгоднейшее исходное положение, предшествующее скачковому крюку левой.

Боксер-правша должен разработать против левши комплекс ударов правой рукой по туловищу, особенно под шаг левой ногой вперед. Чтобы достать противника правой рукой, необходимо сделать шаг левой ногой вперед, подобно тому, как левша должен делать шаг вперед правой ногой, чтобы достать противника левой рукой. Но это, в свою очередь, требует удерживать вес тела на стоящей сзади ноге (для правши — правой).

Действия правши против левши проходят как бы в зеркальном изображении. Так, правша должен все время двигаться от левши влево, отбивая финтиющую правую

руку левши внутрь как правой, так и левой рукой, как бы закручивая противника внутрь его стойки и аннулируя тем самым действия левой руки; все уклоны правше нужно делать только влево.

Правша, ускользя влево от опасных атак левой рукой левши, имеет полную возможность, пользуясь отбивом внутрь левой рукой правой финтующей или атакующей руки левши, наносить своей правой рукой любые удары под шаг левой ногой вперед.

И если тренер сумеет привить такие навыки боксеру-правше, то действия левши не будут неожиданными, а бой против него — необычайным.

СОДЕРЖАНИЕ

От автора	3
Часть I. Техника бокса	7
Положение кулака при ударе	17
Босые позиции	19
Перемещения	24
Передавливания	28
Удары и защиты	34
Прямые удары	42
Защиты	56
Удары сбоку (крюки, хуки)	69
Сочетания боковых, а также прямых и боковых ударов	77
Удары снизу (апперкоты)	78
Сочетания разнотипных ударов	80
Контрудары	82
Босые дистанции	—
Финты	84
Обучение технике бокса	86
Часть 2. Мастерство в боксе	90
Позиции	91
Передвижения	97
«Закон» шага	100
Техника ударов и защит	102
Группа прямых ударов	—
Группа ударов сбоку (крюк, хук или боковой)	175
Двухударные комбинации из прямых и боковых ударов	201
Треухударные серии из прямых ударов и крюков	215
Группа ударов снизу	217
Разнотипные серии и комбинации	225
Стандартные треухударные серии	227
Разновидности ударов	241
Ближний бой	259
Бой левши против правши и правши против левши	268